

PROGRAMME DES COURS 2020-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Eveil : danser aux sons et rythmes de son corps

Baby gym 3 ans			15h45/16h30			9h/9h45
Danse 4 ans			11h30/12h15			09h45/10h30
Danse 5 ans			14h45/15h45			10h30/11h30

Danse :

Le corps en danse : Contemporain

6 ans			13h45/14h45			11h30/12h30
7 ans			16h30/17h30			14h/15h
8 ans			17h30/18h30			15h/16h
9 ans					17h /18h	
10 ans						16h15-17h45
11 ans		18h/19h30				
12/13 ans						17h45-19h15
14/15 ans					18h/19h30	
16 /19 ans			18h30/20h			
Adulte ts niveaux		20h30-22h		10h15-11h45		
Adulte avancé			20h/22h			

Le corps en danse : Modern jazz

8/10 ans				17h/18h		
11/13 ans				18h/19h		
14/16 ans				19h/20h30		
17 ans/ Adulte				20h30/22h		

Bien- être du corps : Harmoniser son corps

Stretching		9h30/10h30		9h15/10h15		
Pilâtes		19h30/20h30				
Gymnastique douce et relaxation	18h15/19h45 20h/21h30		10h/11h30			
Méthode Feldenkraï's		10h30/11h30				