

# PROGRAMME DES COURS 2022-2023

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

## *Eveil : danser aux sons et rythmes de son corps*

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

## *Initiation: le corps habile et coordonné*

Danse 6/7 ans			15h/16h			11h30/12h30
Danse 8/9 ans						14h/15h

## *Le corps en danse : Contemporain*

9/10 ans			16h45/18h15			
11/12 ans						16h/17h30
Ado-Lycée		18h15-19h45				
Adulte ts niveaux		20h45-22h15		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		

## *Le corps en danse : Tango Freemotion*

Tango salon Niveau 1 et 2					18h/19h30	
Tango de scène Niveau 1 et 2					19h30/21h	

## *Bien-être du corps : Harmoniser son corps*

Gymnastique douce et relaxation	20h/21h30		9h/10h30 10h30/12h			
Stretching		9h30/10h30		9h15/10h15		
Pilâtes		19h45/20h45				
Méthode Feldenkrais		10h30/11h30				
Barre au sol contemporaine	19h/20h					
Biomécanique du mouvement pour la danse ( training danse)					17h/18h	