

PROGRAMME DES COURS 2021-2022

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			11h30/12h15			09h45/10h30
Danse 5 ans			14h/15h			10h30/11h30

Initiation: le corps habile et coordonné

Danse 6 ans			15h/16h			
Danse 7 ans			16h45/17h45			14h/15h
Danse 8 ans						14h/15h

Le corps en danse : Contemporain

9 ans			17h45/18h45			
10 ans					17h /18h30	
11 ans						15h/16h30
12 ans		18h/19h30				
13/14 ans						16h30/18h
15 /16 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				
Cardio-renforcement musculaire	19h/20h					
Gymnastique douce et relaxa-	20h/21h30		10h/11h30			
Méthode Feldenkraï's		10h30/11h30				