

PROGRAMME DES COURS 2023-2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	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		

Initiation: le corps habile et coordonné

Danse 6 ans					11h30/12h30
Danse 7/8 ans			15h/16h		14h/15h
Danse 9/10 ans					15h/16h30

Le corps en danse : Contemporain

10/11ans			16h45/18h15		
12/13 ans					16h30/18h
Ado-Lycée		18h15-19h45			
Adulte ts niveaux		20h45-22h15		10h15-11h45	

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

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				