

Horaire & Programmation

Printemps 2020

(10 semaines)

(6 avril au 13 juin)

Aérobic / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.	10h00/18h30						C.B. /G.Mc
Spinning (expédition)	60 min.	19h45		18h30				G. Mc./M-C
Spinning (expert)	60 min.		19h00					V. L.
Spinning (Randonnée Tonus)	50 min.			19h45				G. Mc.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.				18h30			C.B.
Spinning	60 min.					★	10h00	M-C. F.
Pilates	60 min.		10h00/20h15					M.D.
Aéro-tonus	60 min.			19h15				A. T.
Cross training	60 min.		20h15		19h00			Isabelle
Pound ★	50 min.	18h00						M-C. F
Abdo-Fesse	60 min.							isabelle
Zumba Gold	60 min.	10h00						A.T.
Zumba Step	60 min.							M-C. F
Cardio-Minceur	60 min.	19h00			10h00			M-C. F.
	60 min.							

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 (3-4 ans)	50 min.						8h, 10h,11h	A. L. /C. L.
Danse Créative 2 (3-4 ans)	50 min.						9h00	A. L.
Rythmique musicale 1 (5-6 ans)	60 min.						9h00	C. C.
Rythmique musicale 2 (5-6 ans)	60 min.						10h00	C. C.
Pré-jazz 1-2 (7-8 ans)	60 min.				18h00			A. L.
Jazz 1 (9-11 ans)	75 min.	17h45						C. L.
Jazz 2 (9-11 ans)	75 min.		17h45					M. D.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.			18h00				A. T.
jazz 3 (12-15 ans)			19h00					A. T.
Jazz 4 (15 ans +)	75 min.		19h00					M. D.
Jazz 1-2 Adulte	75 min.					20h00		M.D.
Danse Contemp. 1 (12 ans+) ★	75 min.	19h00						A. B.
Danse Contemp. 2 (15 ans+)	75 min.				20h00			C. B.
Pré-ballet (7-8 ans)	60 min.		18h00					C. C.
Classique 1 (9 ans +)	75 min.			18h00				A.G.
Classique 2 (12 ans +)	75 min.				18h00			A.G.
Classique 3-4 (12 ans +)	75 min.				19h15			A.G.
Classique moderne avancé	75 min.						11h30	M-C. F.
Classique 1-2 Adulte ★	75 min.			19h15				A.T.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00		M.G.
Hip Hop 1 (9-11 ans)	60 min.					18h00		A. B.
Hip-Hop 2 (9-11 ans)	60 min.					19h00		A. B.
Hip-Hop 1 (12-15 ans)	60 min.					19h00		C. B.
Hip Hop compétition	60 min.					20h00		C. B.
Claquette 1 (13 ans +) ★	60 min.							C. L.
Claquette 2 (13 ans +) ★	60 min.	20h00						C. L.

Nouveau !!

