Horaire & Programmation Hiver 2023

*** 12 semaines *** **Du 9 janvier au 1 avril 2023**

Aérobie / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.							C.B./ M-C. f
Spinning (expédition)	60 min.			18h30				M.M.
Spinning (expert)	60 min.		19h00					V. L.
Spinning (expédition)	60 min.	19h30						G. Mc.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.				18h30			C. B.
Spinning multi-niveau	60 min.						9h30	M-C. F
Pilates	60 min.		10h00					M.D.
Cardio Boxe	60 min			18h30				M-C. F
Cardio Tonus	60 min.		19h15					A. T.
Maman en forme	60 min.							C.B.
TRX niveau 1	60 min.	18h00						M-C. F
TRX niveau 2	60 min.		18h00					M-C. F
Abdo-Fesse	60 min.				18h30			M.P.
Cardio latino	60 min.		10h00					M-C. F
Pilates/TRX	60 min.							M.D.
Cardio-Minceur	60 min.	19h15						M-C. F

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 (3-4 ans)	50 min.						8-10-11h	A. L. /R.D.
Danse Créative 2 (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.						10h15	C. C.
Pré-jazz 1-2 (7-8 ans)	60 min.	18h00						C. C.
Jazz 1 (9-11 ans)	60 min.			19h15				C.C.
Jazz 2 (9-11 ans)	75 min.		19h15					M. D.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.							M. D.
jazz 3 (12-15 ans)	75 min.			19h30				M.D.
Jazz 1-2 Adulte	75 min.					19h30		M.D.
Danse Contemp. 1 (12 ans+)	60 min.				19h45			A.B.
Danse Contemp. 2 (12 ans+)	75 min.				19h45			C.B.
Pré-ballet (7-8 ans)	60 min.					18h00		C.C.
Ballet 1 (9-11 ans)	60 min.	19h15						C.C.
Ballet 2 (12 ans +)	75 min.		18h00					A.T.
Ballet élémentaire	75 min.						12h30	M-C. F.
Ballet Pointe	60 min.						11h15	M-C. F.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00		M.G.
Hip Hop (9-11 ans)	60 min.					19h15		M. G.
Hip-Hop (12-15 ans)	60 min.				18h30			A. B.
Hip Hop compétition	60 min.							A. B.