Horaire & Programmation Été 2023

du 26 juin au 26 août (7 semaines)

Aérobie / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.							C.B. /MCF
Spinning (expédition)	60 min.							M.M.
Spinning (expert)	60 min.							V. L.
Spinning (expédition)	50 min.							G. Mc.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.							C. B./ M-C
Spinning multi-niveau	60 min.			18h30				M-C. F
Pilates	60 min.		10h/18h					M.D.
Aéro Boxe	60 min							M-C. F
Cardio-tonus	60 min.							A. T.
Sup Fitness	60 min.	18h00			12h00			M-C./ C. B.
TRX 2-1	50 min.		18/19h15					M-C./M.D./M.P.
Abdo-Fesse	60 min.			18H30				M P
Cardio latino	60 min.							A.T.
Pilates/TRX	60 min.							M. D.
Spécial MC	60 min.							M-C. F
Cardio-Minceur	60 min.	19h15						M-C.
Maman en forme	60 min.				10h00			C. B.

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 (3-4 ans)	50 min.							A. L. /R.D.
Danse Créative 2 (3-4 ans)	50 min.							A. L.
Rythmique musicale 1 (5-6 ans)	60 min.							C. C.
Rythmique musicale 2 (5-6 ans)	60 min.							C. C.
Pré-jazz 1-2 (7-8 ans)	60 min.							C. C.
Jazz 1 (9-11 ans)	75 min.							R. D.
Jazz 2 (12-15 ans)	75 min.							M. D.
jazz 3 (12-15 ans)	75 min.							M. D.
Jazz 1-2 Adulte	75 min.							M.D.
Danse Contemp. 1 (12 ans+)	75 min.							A. B.
Danse Contemp. 2 (12 ans+)	75 min.							C.B./A.B.
Pré-ballet (7-8 ans)	60 min.							C. C.
Ballet 1 (9-11 ans)	75 min.							A.G.
Ballet 2 (12 ans +)	75 min.							A.G.
Ballet élémentaire	75 min.			19h30				M-C. F.
Ballet Pointe	75 min.							A.G.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.							M.G.
Hip Hop 1 (9-11 ans)	60 min.							A. B.
Hip-Hop 2 (9-11 ans)	60 min.							M. G.
Hip-Hop 1 (12-15 ans)	60 min.							A. B.
Hip Hop compétition	60 min.							A. B.