

# Horaire & Programmation

## Hiver 2024

du 8 janvier au 30 mars (12 semaines)

<b>Aérobic / Spinning</b>	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Débutant)	50 min.	10h/19h						C.B. / G. Mc.
Spinning (Intermédiaire)	60 min.			18h30				M-C. F.
Spinning (expert )	60 min.		19h00					G. Mc.
Spinning multi-niveau	60 min.						9h30	M-C. F
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/>								
Cardio Boxe	60 min.			18h30				M.P.
Cardio Santé	60 min.	19h15						M-C. F
Entrainement mixte parent/enfant	45 min.				18h30			C.B.
Pilates	60 min.			10h00				M.D.
Sup Fitness	60 min	18h00			12h			M-C./ C. B.
TRX/Abdo-fesses	60 min.		19h15					A.T.
TRX 2	50 min.		18h00					M-C.F.

<b>Danse</b>	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 ( 3-4 ans )	50 min.						9h/11h	M.R./R.CD.
Danse Créative 2 ( 3-4 ans )	50 min.						10h00	M.R.
Rythmique musicale 1 (5-6 ans )	60 min.						9h00	J.T.
Rythmique musicale 2 (5-6 ans )	60 min.						10h15	C. C.
Pré-jazz 1-2 ( 7-8 ans )	60 min.			17h45				J.D.
Jazz 1 ( 9-11 ans )	60 min.					17h45		C.C.
Jazz 2 ( 11-13 ans )	75 min.			18h45				M. D.
jazz 3 (12-15 ans)	75 min.			20h00				M. D.
Danse exercice (adulte)	60 min.	12h						C.B.
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.						11h30	M-C. F.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00		J.T.
Hip Hop ( 9-11 ans )	60 min.					19h15		L.B.
Hip-Hop ado ( 12-15 ans )	60 min.				18h30			A. B.
Hip Hop compétition	60 min.				17h30			A. B.