Horaire & Programmation Été 2024

du 24 juin au 24 août (7 semaines)

Aérobie / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.							C.B. /MCF
Spinning (expédition)	60 min.							G. M. / M-C.F
Spinning (expert)	60 min.							A. A.
Spinning (Expédition Tonus)	60 min.							C. B./ M-C
Spinning multi-niveau	60 min.			18h30				M-C. F / A. A.
Programme ÉQUILIBRE	60 min.		10h30					M-C. F
Cardio Boxe	60 min							M-C. F
Cardio-tonus	60 min.							A. T.
Sup Fitness	60 min.	18h00						M-C./ C. B.
TRX	50 min.		18h00					M-C. F / M. P.
Abdo-Fesse	60 min.							M P
Cardio latino	60 min.							M-C. F
Cardio-Santé	60 min.		19h15					M-C. F
Maman en forme	60 min.							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.