

# Horaire & Programmation

# Hiver 2025

du 6 janvier au 29 mars (12 semaines)

Aérobic / Spinning	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Spinning (Randonnée)	50 min.	9h30						C. B.
Spinning (Expédition)	60 min.			18h30				M-C.F / A. A.
Spinning ( Défi )	60 min.		19h00					A. A.
Spinning multi-niveau	60 min.	19h00					9h30	G.Mc.
Programme ÉQUILIBRE	60 min.			11h00				M-C. F
Cardio Boxe	60 min.			18h30				M. P.
Sup Fitness	60 min.	18h00			12h00			M-C. F/ C. B.
TRX Abdo-fessier	60 min.		19h00					M-C. F
Step Reebok	60 min.		18h00					M-C. F
Cardio-Santé	60 min.	19h15						M-C. F
Stretching	60 min.		11h00	19h45				F.B.

Danse	Durée	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Prof
Danse Créative 1 ( 3-4 ans )	50 min.						9h / 11h00	R. C. D.
Danse Créative 2 ( 3-4 ans )	50 min.						10h00	R. C. D.
Rythmique musicale 1 (5-6 ans )	60 min.						9h00	C. C./ J. D.
Rythmique musicale 2 (5-6 ans )	60 min.						10h00	C. C./ J. D.
Pré-jazz ( 7-8 ans )	60 min.			17h30				J. D.
Jazz 1-2 ( 9-12 ans )	75min.			18h30				M. R.
Jazz 3 (12-15 ans)	75 min.		19h30					A. T.
Jazz exercice (18 ans+)	60 min.	19h00						F.B.
Danse Contemp. 1 ( 12 ans+)	60 min.				19h30			A. B.
Danse Contemp. 2 ( 12 ans+)	75 min.				19h30			C.B.
Pré-Ballet ( 7-8 ans )	60 min.	18h00						C. C.
Ballet 1 ( 9-11 ans )	60 min.	18h00						C. C.
Ballet 2 ( 12 ans + )	75 min.		18h30					A. T.
Ballet élémentaire	75 min.						11h30	M-C. F.
Pré Hip-Hop (7-8 ans)	60 min.					18h00		R. C. D.
Hip Hop 1 ( 9-11 ans )	60 min.					19h00		L. B.
Hip-Hop 1 ( 12-15 ans )	60 min.				18h30			A. B.
Hip-Hop adulte (18 ans+)	60 min.					20h00		L. B.
Compétition Junior Jazz 1/2	60 min.		17h30					A. T.
Compétition Junior Hip-Hop 1/2	60 min.				17h30			A. B.
Compétition Junior groupe 1/2	60 min.						12h30	M. C. F.
Atelier Chorégraphique	90 min.						13h30	Prof.