LUNDI

BALANCHINE
- 12H30 - 13H30 — **VINYASA** Débutant — ALEXANDRE
- 18H15 - 19H00 — **YOGA SUR CHAISE** — ALEXANDRE
- 19H15 - 20H15 — **HATHA** Tous Niveaux — ALEXANDRE
- 20H25 - 21H25 — **VINYASA** Intermédiaire — ALEXANDRE

LOTUS
- 11H15 - 12H15 — **GYM TONIC** Postnatal — MARINE
- 17H15 - 18H15 — **CLASSIQUE 8/10 ANS** — ORAZIO
- 18H15 - 19H30 — **NÉOCLASSIQUE ADOS** — ORAZIO
- 19H30 - 20H45 — **CLASSIQUE ADULTES** 2ème année — ORAZIO
- 20H45 - 21H45 — **CLASSIQUE ADULTES** Débutant — ORAZIO

GRAHAM
- 09H30 - 10H30 — **PILATES MIX** — PASCALE
- 17H15 - 18H15 — **CLASSIQUE 7/8 ANS** — SYLVIE
- 18H15 - 19H15 — **CLASSIQUE 9/11 ANS** — SYLVIE
- 19H15 - 20H15 — **PILATES MIX** — PASCALE
- 20H15 - 21H45 — **CONTEMPORAIN** Intermédiaire — PASCALE

LA PISCINE
- 18H15 - 19H15 — **SOPHROLOGIE PRÉNATALE** — CÉLINE
- 19H15 - 20H15 — **BARRE AU SOL** — SYLVIE
- 20H15 - 21H15 — **PILATES** Intermédiaire / Avancé — EVA

MARDI

BALANCHINE
- 09H30 - 10H30 — **PILATES** Débutant / Intermédiaire — EVA
- 17H00 - 18H00 — **CONTEMPORAIN 7/9 ANS** — FAUSTINE
- 18H00 - 19H15 — **CONTEMPORAIN 13/16 ANS** — FAUSTINE
- 19H15 - 20H30 — **CONTEMPORAIN** 17 ANS & + ADULTES Débutant/Intermédiaire — FAUSTINE
- 20H35 - 21H35 — **ASHTANGA** Débutant — ALEXANDRE

LOTUS
- 09H30 - 10H30 — **GYM PRÉNATALE** Méthode de Gasquet — MARINE
- 10H30 - 11H30 — **GYM POSTNATALE** Sortie de Maternité — MARINE
- 18H45 - 19H30 — **GYM PRÉNATALE** Méthode de Gasquet — MARINE
- 19H30 - 20H30 — **CARDIO RENFO** —

GRAHAM
- 09H30 - 10H30 — **BARRE AU SOL** — SYLVIE
- 12H30 - 13H30 — **PILATES** Tous Niveaux — ALEJANDRO
- 17H00 - 18H00 — **CLASSIQUE 8/9 ANS** — SYLVIE
- 18H00 - 19H30 — **CLASSIQUE 13/16 ANS** — SYLVIE
- 19H30 - 20H30 — **PILATES MIX** — PASCALE
- 20H30 - 22H00 — **CONTEMPORAIN** Avancé — PASCALE

LA PISCINE
- 20H00 - 21H00 — **PILATES** Débutant / Intermédiaire — EVA

MERCREDI

BALANCHINE
- 09H30 - 10H30 — **CLASSIQUE 9/10 ANS** — ANTONELLA
- 10H30 - 11H30 — **CLASSIQUE 5/9 ANS** — ANTONELLA
- 11H30 - 12H30 — **CLASSIQUE 7/8 ANS** — ANTONELLA
- 14H15 - 15H15 — **CONTEMPORAIN 8/11 ANS** — SIXTINE
- 15H30 - 16H30 — **CONTEMPORAIN 12/14 ANS** — SIXTINE
- 16H30 - 17H45 — **CONTEMPORAIN FUSION 15 ANS & +** — SIXTINE
- 18H00 - 19H00 — **HATHA** Tous Niveaux — ALEXANDRE
- 19H15 - 20H15 — **VINYASA** Débutant — ALEXANDRE
- 20H25 - 21H25 — **YIN** Tous Niveaux — ALEXANDRE

LOTUS
- 09H30 - 10H30 — **CLASSIQUE 7/8 ANS** — SYLVIE
- 10H30 - 11H15 — **CLASSIQUE 3/5 ANS** — SYLVIE
- 11H15 - 12H15 — **CLASSIQUE 5/7 ANS** Initiation — SYLVIE
- 13H30 - 14H30 — **CLASSIQUE 9/11 ANS** — SYLVIE
- 14H30 - 15H30 — **CLASSIQUE 7/8 ANS** — SYLVIE
- 15H30 - 16H30 — **CLASSIQUE 6/7 ANS** — SYLVIE
- 16H30 - 17H45 — **CLASSIQUE 11/13 ANS** — SYLVIE
- 17H45 - 19H00 — **CLASSIQUE 13/16 ANS** — SYLVIE
- 19H05 - 20H05 — **STYLING JAZZ** Ados/Adultes Débutant / Intermédiaire — CLÉA
- 20H05 - 21H20 — **STYLING JAZZ** Ados/Adultes Intermédiaire / Avancé — CLÉA

GRAHAM
- 09H45 - 10H45 — **MODERN JAZZ 5/10 ANS** — SOLVEIG
- 10H45 - 11H30 — **MODERN JAZZ 3/5 ANS** — SOLVEIG
- 11H30 - 12H30 — **MODERN JAZZ 6/7 ANS** — SOLVEIG
- 13H00 - 14H15 — **MODERN JAZZ 11/13 ANS** — SOLVEIG
- 14H15 - 15H15 — **CLASSIQUE 10/11 ANS** — ORAZIO
- 15H15 - 16H30 — **CLASSIQUE 12/13 ANS** — ANTONELLA
- 17H45 - 19H00 — **CLASSIQUE ADOS & +** Avancé — ANTONELLA
- 19H00 - 20H00 — **DANSE ORIENTALE** Débutant — 20H10 - 21H10 **DANSE ORIENTALE** Débutant + — 21H15 - 22H15 **DANSE ORIENTALE** Intermédiaire — YAEL

LA PISCINE
- 14H15 - 15H15 — **CLASSIQUE 7 ANS** — ANTONELLA
- 18H15 - 19H00 — **FEET UP STRETCHING** — DELPHINE
- 20H00 - 21H00 — **PILATES** — SOLVEIG

JEUDI

BALANCHINE
- 09H00 - 10H00 — **HATHA** Tous Niveaux — DELPHINE
- 17H00 - 18H15 — **CLASSIQUE 9/10 ANS** 2ème cours — ORAZIO
- 18H15 - 19H15 — **HIP HOP STREET** 12/15 ans & + — LAURA
- 19H15 - 20H30 — **HIP HOP** 16 ans & + /Adultes — SANDRA
- 20H30 - 21H30 — **HATHA** Intermédiaire — CORINNE

LOTUS
- 10H00 - 11H00 — **YOGA PRÉNATAL** — DELPHINE
- 11H00 - 12H00 — **YOGA POSTNATAL** — DELPHINE
- 17H15 - 18H15 — **CLASSIQUE 12/13 ANS** — ANTONELLA / ORAZIO
- 18H15 - 19H30 — **CLASSIQUE ADOS** Avancé — ANTONELLA / ORAZIO
- 19H30 - 20H45 — **CLASSIQUE ADULTES** Débutant 3ème année — ORAZIO
- 20H45 - 22H00 — **CLASSIQUE ADULTES** Intermédiaire — ORAZIO

GRAHAM
- 09H30 - 10H30 — **PILATES** Découverte / Débutant — EVA
- 12H30 - 13H30 — **HATHA** Tous Niveaux — DELPHINE
- 17H00 - 18H00 — **CLASSIQUE 5/7 ANS** — SYLVIE
- 18H00 - 19H30 — **CLASSIQUE ADOS** Avancé 2ème cours — SYLVIE
- 19H30 - 20H45 — **CLASSIQUE 16 ANS & +** Avancé — ANTONELLA
- 20H45 - 22H15 — **CLASSIQUE ADULTES** Avancé — ANTONELLA

LA PISCINE
- 18H00 - 19H00 — **GYM BIEN-ÊTRE** — DELPHINE
- 19H00 - 20H00 — **YOGA PRÉNATAL** — DELPHINE
- 20H00 - 21H00 — **PILATES/YOGA** — DELPHINE

VENDREDI

BALANCHINE
- 17H00 - 18H00 — **MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 9/11 ANS** — SALIMA
- 18H00 - 19H00 — **MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 12/14 ANS** — SALIMA
- 19H00 - 20H15 — **MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 14/16 ANS** — SALIMA
- 20H15 - 21H45 — **MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 16 ANS &** Intermédiaire / Avancé — SALIMA

LOTUS
- 10H00 - 11H00 — **DANSE PRÉNATAL MAMAN BÉBÉ** — SALIMA
- 12H30 - 13H30 — **CARDIO RENFO** — MARINE
- 17H00 - 18H00 — **MODERN JAZZ 8/10 ANS** — SOLVEIG
- 18H00 - 19H15 — **MODERN JAZZ 11/13 ANS** — SOLVEIG
- 19H15 - 20H30 — **MODERN JAZZ 14/18 ANS** Intermédiaire — SOLVEIG

GRAHAM
- 09H30 - 10H30 — **PILATES MIX** — PASCALE
- 12H30 - 13H30 — **PILATES MIX** — PASCALE
- 17H00 - 17H45 — **CLASSIQUE 4/6 ANS** — SYLVIE
- 17H45 - 19H15 — **CLASSIQUE 11/13 ANS** — SYLVIE
- 19H15 - 20H45 — **CLASSIQUE ADOS** Avancé — SYLVIE

LA PISCINE
- 18H30 - 19H45 — **BAIN SONORE** Méditation 1fois par mois — DELPHINE
- **ATELIER BIEN-ÊTRE** En alternance

SAMEDI

BALANCHINE
- 09H45 - 10H45 — **JAZZ 5/6 ANS** — LAURA
- 10H45 - 11H45 — **JAZZ 7/9 ANS** — LAURA
- 11H45 - 12H45 — **HIP HOP / STREET ADULTES** — LAURA
- 12H45 - 13H45 — **HIP HOP 7/9 ANS** — YOAN
- 13H45 - 14H45 — **JAZZ 10/12 ANS** — LAURA
- 16H00 - 18H00 — **ATELIER MAMAN COOL** —

LOTUS
- 09H45 - 10H45 — **CONTEMPORAIN 6/7 ANS** — FAUSTINE
- 10H45 - 11H45 — **CONTEMPORAIN 8/10 ANS** — FAUSTINE
- 11H45 - 13H00 — **CONTEMPORAIN 11/14 ANS** — FAUSTINE
- 13H30 - 14H45 — **CONTEMPORAIN 15 ANS & +** — FAUSTINE
- 14H45 - 15H45 — **CONTEMPORAIN 5/7 ANS** — FAUSTINE

GRAHAM
- 09H30 - 10H30 — **PILATES MIX** PASCALE ALEXANDRE
- 10H30 - 11H30 — **PILATES MIX** PASCALE ALEXANDRE
- 11H30 - 12H45 — **CONTEMPORAIN ADULTES** Débutant — PASCALE
- 12H45 - 14H00 — **HIP HOP 11/14 ANS** — SANDRA
- 14H00 - 15H00 — **HIP HOP 8/11 ANS** — SANDRA
- 17H00 - 18H30 — **CLASSIQUE ADULTES OPEN** 1 semaine sur 2 — ANTONELLA ORAZIO
- 17H00 - 18H30 — **CONTEMPORAIN ADULTES OPEN** 1 semaine sur 2 — PASCALE

LA PISCINE
- 10H00 - 11H00 — **CLASSIQUE 5/6 ANS** — CLARA
- 11H00 - 11H45 — **CLASSIQUE 3/5 ANS** — CLARA
- 11H45 - 12H45 — **CLASSIQUE 6/7 ANS** — CLARA

DIMANCHE

BALANCHINE
- 10H00 - 12H00 — **ATELIER MAMAN COOL** —

GRAHAM
- 09H45 - 10H35 — **PILATES MIX** PASCALE ALEXANDRE
- 10H40 - 11H30 — **PILATES MIX** PASCALE ALEXANDRE

LA PISCINE
- 10H00 - 12H00 — **ATELIER MAMAN COOL** —

Studio Pascale Messages — Danse Pilates Bien-Être Yoga Massages

PLANNING DES COURS 2025-2026

LES DISCIPLINES

POUR LES ENFANTS

Danse Classique · Modern Jazz Contemporain · Hip Hop

POUR LES PETITS, QUEL ÂGE POUR QUEL COURS ?

3-5 ANS	2020-2022	Maternelle
5-6 ANS	2019-2020	Grande section - CP
7-8 ANS	2017-2018	CE1 -CE2

QUELLE TENUE POUR CHAQUE ACTIVITÉ ?

Classique : Tenue réglementaire imposée. À voir avec le professeur

Modern Jazz / Contemporain : À voir avec le professeur

Hip Hop : Paire de baskets propres utilisées uniquement pour cette pratique

POUR LES ADULTES

Danse Classique · Modern Jazz Contemporain · Danse Orientale · Pilates · Yoga · Maman Cool

INFOS PRATIQUES

RENTRÉE ET REPRISE DES COURS 15/09/2025
pour palier les dates de l'Ascension où il n'y aura pas cours.

VACANCES

Toussaint : 18/10/2025 au 02/11/2025
Noël : 20/12/2025 au 04/01/2026
Hiver : 21/02/2026 au 08/03/2026
Printemps : 18/04/2026 au 04/05/2026
Pont de l'Ascension: 14/05/2026 au 17/05/2026
Été : fin des cours au 30/06/2026
Spectacles :