

LUNDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
		09H30 - 10H30 PILATES MIX PASCALE
		11H15 - 12H15 GYM TONIC Postnatal MARINE
		12H30 - 13H30 VINYASA Débutant ALEXANDRE
		17H00 - 18H00 CLASSIQUE 7/8 ANS SYLVIE
18H00 - 19H15 NEOCLASSIQUE ADOS Techniques / Atelier ORAZIO	18H15 - 19H15 SOPHROLOGIE PRÉNATALE CÉLINE	18H00 - 19H00 CLASSIQUE 9/11 ANS SYLVIE
19H15 - 20H15 HATHA Tous Niveaux ALEXANDRE	19H15 - 20H15 BARRE AU SOL SYLVIE	19H15 - 20H15 PILATES MIX PASCALE
20H25 - 21H25 VINAYASA Intermédiaire ALEXANDRE	20H15 - 21H15 PILATES Intermédiaire EVA	20H15 - 21H45 CONTEMPORAIN Intermédiaire PASCALE

MARDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
09H30 - 10H30 PILATES Tous Niveaux EVA	09H30 - 10H30 GYM PRÉNATALE Méthode de Gasquet MARINE	
	10H30 - 11H30 GYM POSTNATALE Sortie de Maternité MARINE	
		12H30 - 12H30 PILATES Tous Niveaux ALEJANDRO
	17H00 - 18H00 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 6/7 ANS FAUSTINE	17H00 - 18H00 CLASSIQUE 9/11 ANS SYLVIE
18H45 - 19H30 GYM PRÉNATALE Méthode de Gasquet MARINE	18H00 - 19H15 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 13/15 ANS FAUSTINE	18H00 - 19H30 CLASSIQUE 13/16 ANS SYLVIE
19H30 - 20H30 CARDIO MARINE	19H30 - 20H30 ZUMBA FITNESS DANSE EVA	19H30 - 20H30 PILATES MIX PASCALE
20H35 - 21H35 ASHTANGA Débutant ALEXANDRE	20H30 - 21H30 PILATES MÉDITATION Débutant EVA	20H30 - 22H00 CONTEMPORAIN Avancé PASCALE

MERCREDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
09H30 - 10H30 CLASSIQUE 7/8 ANS SYLVIE	09H45 - 10H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 8/10 ANS SOLVEIG	09H30 - 10H30 CLASSIQUE 8/9 ANS ANTONELLA
10H30 - 11H15 CLASSIQUE 3/5 ANS SYLVIE	10H45 - 11H30 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 3/5 ANS SOLVEIG	10H30 - 11H30 CLASSIQUE 7/8 ANS Débutant ANTONELLA
11H15 - 12H15 CLASSIQUE 6 ANS Initiation SYLVIE	11H30 - 12H30 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 6/7 ANS SOLVEIG	11H30 - 12H30 CLASSIQUE 5/6 ANS ANTONELLA
13H30 - 14H30 CLASSIQUE 9/11 ANS SYLVIE	13H00 - 14H15 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 11/13 ANS SOLVEIG	14H15 - 15H30 CLASSIQUE 13/14 ANS ANTONELLA
14H30 - 15H30 CLASSIQUE 7/8 ANS SYLVIE		15H30 - 16H30 CLASSIQUE 15/16 ANS ANTONELLA
15H30 - 16H15 CLASSIQUE 5/6 ANS SYLVIE		16H30 - 17H30 CLASSIQUE 9/10 ANS ANTONELLA
16H15 - 17H30 CLASSIQUE 11/13 ANS SYLVIE		17H30 - 19H00 CLASSIQUE ADOS Avancé ANTONELLA
17H30 - 19H00 CLASSIQUE 13/16 ANS SYLVIE	18H00 - 19H00 HATHA Tous Niveaux ALEXANDRE	17H00 - 18H00 CLASSIQUE 5/6 ANS SYLVIE
19H15 - 20H15 VINYASA Débutant ALEXANDRE	19H15 - 20H30 STREET JAZZ Adultes CLÉA	18H00 - 19H30 CLASSIQUE ADOS Avancé 2ème cours SYLVIE
20H25 - 21H25 YIN Tous Niveaux ALEXANDRE	20H30 - 22H00 STREET JAZZ Jeunes Adultes CLÉA	19H00 - 20H00 DANSE ORIENTALE Débutant 20H10 - 21H10 DANSE ORIENTALE Intermédiaire 21H15 - 22H15 DANSE ORIENTALE Avancé YÆL

JEUDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
		09H00 - 10H00 HATHA Tous Niveaux CORINNE
	10H00 - 11H00 YOGA PRÉNATAL DELPHINE	
	11H00 - 12H00 YOGA POSTNATAL DELPHINE	
		12H30 - 13H30 HATHA Tous Niveaux DELPHINE
17H00 - 18H15 CLASSIQUE POINTES 10/11 ANS ANTONELLA	18H00 - 18H55 GYM BIEN-ÊTRE DELPHINE	17H00 - 18H00 CLASSIQUE 5/6 ANS SYLVIE
18H15 - 19H30 CLASSIQUE VARIATION 13/16 ANS ANTONELLA	18H55 - 19H50 YOGA PRÉNATAL DELPHINE	18H00 - 19H30 CLASSIQUE ADOS Avancé 2ème cours SYLVIE
19H30 - 20H30 CLASSIQUE ADULTES Initiation ORAZIO	19H50 - 20H45 GYM BIEN-ÊTRE DELPHINE	19H30 - 20H45 CLASSIQUE VARIATION RÉPERTOIRE ANTONELLA
20H30 - 21H30 HATHA Intermédiaire CORINNE	20H45 - 22H00 CLASSIQUE ADULTES Débutant ORAZIO	20H45 - 22H15 CLASSIQUE ADULTES Intermédiaire/Avancé ANTONELLA

VENREDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
		09H30 - 10H30 PILATES MIX PASCALE
10H00 - 11H00 DANSE PRÉNATAL MAMAN BÉBÉ SALIMA		
		12H30 - 13H30 PILATES MIX PASCALE
17H00 - 18H00 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 8/10 ANS SALIMA	17H00 - 18H00 MODERN JAZZ 6/7 ANS SOLVEIG	17H00 - 17H45 CLASSIQUE 3/5 ANS SYLVIE
18H00 - 19H00 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 11/12 ANS SALIMA	18H00 - 19H00 MODERN JAZZ 11/13 ANS SOLVEIG	17H45 - 19H15 CLASSIQUE 11/13 ANS SYLVIE
19H00 - 20H15 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 13/14 ANS SALIMA	19H00 - 20H15 MODERN JAZZ 14/16 ANS SOLVEIG	19H15 - 20H45 CLASSIQUE ADOS AVANCÉS SYLVIE
20H15 - 21H30 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 15/17 ANS SALIMA		

SAMEDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
09H45 - 10H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 5/6 ANS LAURA	09H45 - 10H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 7/8 ANS FAUSTINE	09H15 - 10H15 PILATES MIX PASCALE ALEXANDRE
10H45 - 11H30 MODERN JAZZ 4 ANS LAURA	10H45 - 11H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 9/10 ANS FAUSTINE	10H15 - 11H15 PILATES MIX PASCALE ALEXANDRE
11H30 - 12H30 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 9/11 ANS LAURA	11H45 - 13H00 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 11/13 ANS FAUSTINE	11H15 - 12H30 CONTEMPORAIN Adultes Débutants PASCALE
12H30 - 13H30 HIP HOP 6/8 ANS YOAN		12H45 - 13H45 HIP HOP 12/14 ANS 13H45 - 14H45 HIP HOP 15 ANS & + 14H45 - 15H45 HIP HOP 9/11 ANS SANDRA
14H45 - 15H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 7/9 ANS LAURA	14H45 - 15H45 MODERN JAZZ CONTEMPORAIN 5/6 ANS FAUSTINE	
		16H00 - 18H00 ATELIER MAMAN COOL
		16H45 - 18H15 CLASSIQUE ADULTES 1 semaine sur 2 ANTONELLA

DIMANCHE

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM
		09H45 - 10H30 PILATES MIX PASCALE ALEXANDRE
		10H40 - 11H25 PILATES MIX PASCALE ALEXANDRE
		10H00 - 12H00 ATELIER MAMAN COOL
		17H30 - 19H00 ATELIER CRÉATIF CONTEMPORAIN Adultes Tous Niveaux PASCALE
		18H00 - 19H00 YOGA MÉDITATION DELPHINE



PLANNING DES COURS 2023-2024

LES DISCIPLINES POUR LES ENFANTS



POUR LES PETITS, QUEL ÂGE POUR QUEL COURS ?

3-5 ANS	2018-2020	Maternelle
5-6 ANS	2017-2018	Grande section - CP
7-8 ANS	2015-2016	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



INFOS PRATIQUES

RENTRÉE ET REPRISE DES COURS 13/09/2023
pour palier les dates de l'Ascension où il n'y aura pas cours.

VACANCES

Toussaint : 21/10/2023 au 06/11/2023

Noël : 23/12/2023 au 08/01/2024

Hiver : 10/02/2024 au 26/02/2024

Printemps : 06/04/2024 au 22/04/2024

Pont de l'Ascension : 08/05/2024 au 12/05/2024

Été : fin des cours au 28/06/2024