

## LUNDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
		09H30 - 10H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE	
		11H15 - 12H15 <b>GYM TONIC</b> Postnatal MARINE	
		12H30 - 13H30 <b>VINYASA</b> Débutant ALEXANDRE	
		17H00 - 18H00 <b>CLASSIQUE</b> 8/9 ANS SYLVIE	
18H15 - 19H15 <b>SOPHROLOGIE PRÉNATALE</b> 1 semaine sur 2 CÉLINE	18H15 - 19H30 <b>NÉOCLASSIQUE ADOS</b> ORAZIO	18H00 - 19H00 <b>CLASSIQUE</b> 10/12 ANS SYLVIE	18H15 - 19H00 <b>PRANAYAMA</b> 1 semaine sur 2 ALEXANDRE
19H15 - 20H15 <b>HATHA</b> Tous Niveaux ALEXANDRE	19H30 - 20H45 <b>CLASSIQUE ADULTES</b> Découverte ORAZIO	19H15 - 20H15 <b>PILATES MIX</b> PASCALE	19H00 - 20H00 <b>BARRE AU SOL</b> SYLVIE
20H25 - 21H25 <b>VINAYASA</b> Intermédiaire ALEXANDRE	20H15 - 21H45 <b>CONTEMPORAIN</b> Intermédiaire PASCALE	20H15 - 21H45 <b>PILATES</b> Intermédiaire EVA	20H00 - 21H00 <b>PILATES</b> Intermédiaire EVA

## MARDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
09H30 - 10H30 <b>PILATES</b> Tous Niveaux EVA		09H30 - 10H30 <b>GYM PRÉNATALE</b> Méthode de Gasquet MARINE	
		10H30 - 11H30 <b>GYM POSTNATALE</b> Sortie de Maternité MARINE	
		12H30 - 13H30 <b>PILATES</b> Tous Niveaux ALEJANDRO	
	17H00 - 18H00 <b>CONTEMPORAIN</b> 7/8 ANS FAUSTINE	17H00 - 18H00 <b>CLASSIQUE</b> 7/8 ANS SYLVIE	
18H45 - 19H30 <b>GYM PRÉNATALE</b> Méthode de Gasquet MARINE	18H00 - 19H15 <b>CONTEMPORAIN</b> 13/15 ANS FAUSTINE	18H00 - 19H30 <b>CLASSIQUE</b> 13/15 ANS SYLVIE	
19H30 - 20H30 <b>CARDIO RENFO</b> MARINE	19H15 - 20H30 <b>CONTEMPORAIN</b> 15 ANS & + Atelier FAUSTINE	19H30 - 20H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE	
20H35 - 21H35 <b>ASHTANGA</b> Débutant ALEXANDRE	20H30 - 22H00 <b>CONTEMPORAIN</b> Avancé PASCALE	20H30 - 22H00 <b>PILATES</b> Débutant EVA	20H30 - 21H30 <b>PILATES MÉDITATION</b> Débutant EVA

## MERCREDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
09H30 - 10H30 <b>CLASSIQUE</b> 6/7 ANS SYLVIE	09H45 - 10H45 <b>MODERN JAZZ</b> 8/10 ANS SOLVEIG	09H30 - 10H30 <b>CLASSIQUE</b> 9/10 ANS ANTONELLA	
10H30 - 11H15 <b>CLASSIQUE</b> 3/5 ANS SYLVIE	10H45 - 11H30 <b>MODERN JAZZ</b> 3/5 ANS SOLVEIG	10H30 - 11H30 <b>CLASSIQUE</b> 8/9 ANS ANTONELLA	
11H15 - 12H15 <b>CLASSIQUE</b> 5/6 ANS Initiation SYLVIE	11H30 - 12H30 <b>MODERN JAZZ</b> 6/7 ANS SOLVEIG	11H30 - 12H30 <b>CLASSIQUE</b> 6/7 ANS ANTONELLA	
13H30 - 14H30 <b>CLASSIQUE</b> 10/12 ANS SYLVIE	13H00 - 14H15 <b>MODERN JAZZ</b> 12/14 ANS SOLVEIG		
14H30 - 15H30 <b>CLASSIQUE</b> 8/9 ANS SYLVIE		14H15 - 15H15 <b>CLASSIQUE</b> 9/10 ANS ORAZIO	14H15 - 15H15 <b>CLASSIQUE</b> 7 ANS ANTONELLA
15H30 - 16H30 <b>CLASSIQUE</b> 6/7 ANS SYLVIE		15H15 - 16H30 <b>CLASSIQUE</b> 11/12 ANS ANTONELLA	
16H30 - 17H45 <b>CLASSIQUE</b> 11/13 ANS SYLVIE		16H30 - 17H45 <b>CLASSIQUE</b> 14/15 ANS ANTONELLA	
17H45 - 19H00 <b>CLASSIQUE</b> 16 ANS & + Avancé SYLVIE	18H00 - 19H00 <b>HATHA</b> Tous Niveaux ALEXANDRE	17H45 - 19H00 <b>CLASSIQUE</b> 16 ANS & + Avancé ANTONELLA	18H15 - 19H00 <b>FEET UP STRETCHING</b> DELPHINE
19H15 - 20H15 <b>VINYASA</b> Débutant ALEXANDRE	19H05 - 20H05 <b>STYLING JAZZ</b> Ados/Adultes Débutant / Intermédiaire CLÉA	19H00 - 20H00 <b>DANSE ORIENTALE</b> Débutant 20H10 - 21H10 <b>DANSE ORIENTALE</b> Débutant / Intermédiaire 21H15 - 22H15 <b>DANSE ORIENTALE</b> Avancé Yael	20H00 - 21H00 <b>CABARET HEELS</b> SOLVEIG
20H25 - 21H25 <b>YIN</b> Tous Niveaux ALEXANDRE	20H05 - 21H20 <b>STYLING JAZZ</b> Ados/Adultes Intermédiaire / Avancé CLÉA		

## JEUDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
09H00 - 10H00 <b>HATHA</b> Tous Niveaux CORINNE	09H30 - 10H30 <b>PILATES</b> Tous Niveaux EVA	10H00 - 11H00 <b>YOGA PRÉNATAL</b> DELPHINE	
		11H00 - 12H00 <b>YOGA POSTNATAL</b> DELPHINE	
		12H30 - 13H30 <b>HATHA</b> Tous Niveaux DELPHINE	
	17H00 - 18H15 <b>CLASSIQUE</b> POINTES 10/12 ANS ANTONELLA	17H00 - 18H00 <b>CLASSIQUE</b> 5/7 ANS SYLVIE	
18H30 - 19H30 <b>HIP HOP</b> 14 ANS & + Débutant LAURA	18H15 - 19H30 <b>CLASSIQUE</b> 14/15 ANS ANTONELLA	18H00 - 19H30 <b>CLASSIQUE ADOS</b> Avancé 2ème cours SYLVIE	18H00 - 18H55 <b>GYM BIEN-ÊTRE</b> DELPHINE
19H30 - 20H30 <b>STREET</b> Ados / Adultes LAURA	19H30 - 20H45 <b>CLASSIQUE ADULTES</b> Débutant 2ème année ORAZIO	19H30 - 20H45 <b>CLASSIQUE</b> 16 ANS & + Avancé ANTONELLA	18H55 - 19H50 <b>YOGA PRÉNATAL</b> DELPHINE
20H30 - 21H30 <b>HATHA</b> Intermédiaire CORINNE	20H45 - 22H00 <b>CLASSIQUE ADULTES</b> Intermédiaire ORAZIO	20H45 - 22H15 <b>CLASSIQUE ADULTES</b> Avancé ANTONELLA	19H50 - 20H45 <b>GYM BIEN-ÊTRE</b> DELPHINE

## VENREDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
10H00 - 11H00 <b>DANSE PRÉNATAL MAMAN BÉBÉ</b> SALIMA		09H30 - 10H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE	
		12H30 - 13H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE	
17H00 - 18H00 <b>MODERN JAZZ CONTEMPORAIN</b> 9/11 ANS SALIMA	17H00 - 18H00 <b>MODERN JAZZ</b> 8/10 ANS SOLVEIG	17H00 - 17H45 <b>CLASSIQUE</b> 4/6 ANS SYLVIE	
18H00 - 19H00 <b>MODERN JAZZ CONTEMPORAIN</b> 12/14 ANS SALIMA	18H00 - 19H15 <b>MODERN JAZZ</b> 11/13 ANS SOLVEIG	17H45 - 19H15 <b>CLASSIQUE</b> 11/13 ANS SYLVIE	
19H00 - 20H15 <b>MODERN JAZZ CONTEMPORAIN</b> 14/16 ANS SALIMA	19H15 - 20H30 <b>MODERN JAZZ</b> 14/17 ANS Intermédiaire SOLVEIG	19H15 - 20H45 <b>CLASSIQUE ADOS</b> Avancé SYLVIE	
20H15 - 21H45 <b>MODERN JAZZ CONTEMPORAIN</b> 16 ANS & + Intermédiaire / Avancé SALIMA	20H30 - 21H45 <b>MODERN JAZZ</b> 18 ANS & + Avancé SOLVEIG		

## SAMEDI

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
09H45 - 10H45 <b>JAZZ</b> 5/6 ANS LAURA	09H45 - 10H45 <b>CONTEMPORAIN</b> 7/8 ANS FAUSTINE	09H30 - 10H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE ALEXANDRE	
10H45 - 11H30 <b>JAZZ</b> 4 ANS LAURA	10H45 - 11H45 <b>CONTEMPORAIN</b> 8/10 ANS FAUSTINE	10H30 - 11H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE ALEXANDRE	10H00 - 10H45 <b>CLASSIQUE</b> 3/5 ANS CLARA
11H30 - 12H30 <b>JAZZ</b> 10/12 ANS LAURA	11H45 - 13H00 <b>CONTEMPORAIN</b> 11/14 ANS FAUSTINE	11H30 - 12H45 <b>CONTEMPORAIN ADULTES</b> Débutant PASCALE	10H45 - 11H45 <b>CLASSIQUE</b> 5/6 ANS CLARA
12H30 - 13H30 <b>HIP HOP</b> 7/9 ANS YOAN		12H45 - 13H45 <b>HIP HOP</b> 11/13 ANS	
13H30 - 14H30 <b>JAZZ</b> 7/9 ANS LAURA	13H30 - 14H45 <b>CONTEMPORAIN</b> 15 ANS & + FAUSTINE	13H45 - 15H00 <b>HIP HOP</b> 14 ANS & + Intermédiaire / Avancé	
	14H45 - 15H45 <b>CONTEMPORAIN</b> 5/6 ANS FAUSTINE	15H00 - 16H00 <b>HIP HOP</b> 8/11 ANS SANDRA	
16H00 - 18H00 <b>ATELIER MAMAN COOL</b>		16H00 - 18H30 <b>CLASSIQUE ADULTES</b> 1 semaine sur 2 ANTONELLA ORAZIO	

## DIMANCHE

BALANCHINE	LOTUS	GRAHAM	LA PISCINE
10H00 - 12H00 <b>ATELIER MAMAN COOL</b>	10H00 - 12H00 <b>ATELIER CRÉATIF CONTEMPORAIN</b> Adultes Tous Niveaux 1 semaine sur 2 PASCALE	09H45 - 10H35 <b>PILATES MIX</b> PASCALE ALEXANDRE	10H00 - 12H00 <b>ATELIER MAMAN COOL</b>
	10H40 - 11H30 <b>PILATES MIX</b> PASCALE ALEXANDRE		



# PLANNING DES COURS 2024-2025

## LES DISCIPLINES

### POUR LES ENFANTS



### POUR LES PETITS, QUEL ÂGE POUR QUEL COURS ?

3-5 ANS	2019-2021	Maternelle
5-6 ANS	2018-2019	Grande section - CP
7-8 ANS	2016-2017	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

**RENTÉE ET REPRISE DES COURS** 16/09/2024

pour palier les dates de l'Ascension où il n'y aura pas cours.

### VACANCES

**Toussaint** : 19/10/2024 au 04/11/2024

**Noël** : 21/12/2024 au 06/01/2025

**Hiver** : 15/02/2025 au 03/03/2025

**Printemps** : 12/04/2025 au 28/04/2025

**Pont de l'Ascension** : 30/05/2025 au 31/05/2025

**Été** : fin des cours au 29/06/2025

**Spectacles** : 27-28-29/06/2025