

LUNDI

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

MARDI

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

MERCREDI

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

JEUDI

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

VENREDI

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

SAMEDI

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

DIMANCHE

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