

## "Sport détente" : planning des cours année 2020-2021

LUNDI		MARDI		MERCREDI			JEUDI			VENDREDI	
Salle des fêtes	Salle de danse "ETOILE"	Salle des fêtes	Salle de danse "ETOILE"	Salle des fêtes	Salle de danse "ETOILE"	Salle de danse BAS	Salle des fêtes	Salle de danse "ETOILE"	Salle de danse BAS	Salle de danse "ETOILE"	Salle de danse BAS
			10h - 11h gym		10h00 - 11h15 yoga			9h30 - 10h30 gym		9h00 - 10h00 gym douce adaptée	
	11h00 - 12h00 pilates							10h30 - 11h30 pilates-strech		10h00 - 11h00 cardio-pilates	
					14h00 - 15h15 jazz préparatoire 2	14h00 - 15h00 classique débutantes 1					
					15h15- 16h30 jazz préparatoire 3	15h00 - 16h00 classique débutantes 2					
				16h00 - 17h00 expression corporelle grands	16h30 - 17h45 jazz élémentaire 2						
				17h00 - 18h00 expression corporelle petits	18h15 - 19h15 classique élémentaire 3						
	17h15 - 18h15 classique E2		17h15 -18h15 initiation jazz 1		19h15 - 20h15 classique élémentaire 4			17h15 - 18h15 jazz débutante 2		17h00 -18h00 classique E2	
18h - 19h power yoga stretching workout	18h15 -19h15 classique intermédiaire		18h15 - 19h15 jazz débutantes 1		20h15 - 21h15 classique avancé			18h15 - 19h15 jazz préparatoire 1	18h15 - 19h30 yoga	18h00 - 19h00 classique intermédiaire	17h45 - 18h45 jazz initiation 2
19h - 20h00 crosstraining	19h15 - 20h15 classique E4	19h30 - 20h30 salsa débutants	19h15 - 20h30 jazz élémentaire 1			20h30 - 22h00 jazz adultes confirmés	19h30 - 20h45 Renforcement musculaire + stretch	19h15 - 20h45 jazz intermédiaire	19h30 - 20h45 yoga	19h00 - 20h00 classique E3	18h45 - 20h15 jazz adultes
	20h15- 21h45 classique supérieur	20h30 - 21h30 salsa intermédiaire	20h30 - 22h jazz avancé							20h00 - 21h00 classique avancé	20h15 -21h45 atelier



