

PLANNING 2025 - 2026 : DANSE . PILÂTES . FORME & BIEN-ÊTRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		13H30 DANSE ADAPTÉE Personne en situation de handicap		
17H10 DANSE MODERNE FUSION 6 - 8 ans		16H00 ÉVEIL À LA DANSE 3,5 - 5 ans + environ		
18H10 DANSE MODERNE FUSION Jeunes - Pré-ado		17H00 MODERN TEN'DANCE Danse fusion hip hop - Street dance dancehall. New style Pré ados - Ados		RÉPÉTITION CRÉATION ARTISTIQUE
		18H00 FORME & BIEN-ÊTRE Terre Happy LIBÈRE - RÉÉQUILIBRE - FORTIFIE 1- Pilates gainage stretching Gym matériel 2 - Pratique pour prendre soin de soi (tensions physiques et émotionnelles.) Conseils: Détox vitalité santé Pour tous	18H00 ATELIER THÉÂTRE SE RENSEIGNER salle 2	Samedi
19H10 FIT PILATES (Mouv gainage stretching) Souplesse libération des tensions Coaching petit groupe Pour tous (salle 2)	DANSE ADAPTÉE Personne en situation de handicap	18H30 FORME & PILATES Renforcement musculaire, souplesse , Kiné. Vitalité Pour tous (salle 2)	18H50 MODERN TEN'DANCE Danse fusion hip hop - Street dance dancehall. New style Ados - Jeunes adultes 1h10	9H45 Animation ÉVEIL À LA DANSE 3,5 - 5 ans + environ (se renseigner)
19H10 CARDIO'DANCE Se défouler ! Renforcement musculaire Pour tous		19H00 ZUM'DANCE Renf musculaire. Gainage danse pilates matériels Pour tous	20H00 MODERN TEN'DANCE Danse fusion hip hop .Street dance Dancehall Girly-Heels ... Adultes 1h10 (Option +)	ÉVÉNEMENTS À THÈMES Ateliers.Stage.Partages Conférences.Pratiques...
20H10 RELAXATION /DANSE LIBRE		20H00 DANSE MODERNE LADIES STYLES CHIC (TALONS) Pour tous		