

# Horaire 2025

(valable dès le 1er janvier 2025)

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
	Grande salle	Petite salle	Grande salle	Petite salle	Grande salle	Petite salle	Grande salle	Petite salle	Grande salle	Petite salle	Grande salle	Petite salle
8h15			Swiss Ball <i>+Online</i>				Pilates <i>+Online</i>		Swiss Ball <i>+Online</i>			
9h00			Zumba Dorée						Jazz débutant	Condition Physique	Minis / Contempo <i>45 min</i>	
12h15	Yoga*	Bungee	Pilates <i>+Online</i>	Step & Scult			Antigravity		CAF/ Condition physique	Pole Dance* <i>(initiation)</i>	10h00 Bungee <i>(sur inscription)</i>	10h00 Pole Dance initiation <i>(sur inscription)</i>
13h30					Mini 3-5ans <i>45 min</i>	Hip Hop Enfants 9-12 ans						
14h30					Contempo. Kids 9-12 ans	Hip Hop Kids 6-8ans						
15h					15h30 hip-hop 12-15ans	Contempo. Kids 6-8 ans						
16h00						Pilates 16h30 <i>45min</i>			Minis 3-5ans <i>45 min</i>	Hip Hop Kids 6-8 ans		
17h00	Step & Scult			Yoga		Step Intermediaire	Pilates/ Barre au sol <i>+Online</i>	17h15 TRX <i>45min</i>	Zumba			
18h00	Pilates <i>+Online</i>	Hip-Hop <i>(inter- avancé)</i> <i>75min</i>	Garderie	Lady Style <i>(ado-adulte)</i>	18h15 CAF 45min	HEELS <i>intermédiaire</i>		Pôle Art avancé	Contemporain Inter	Garderie	Cerceau Aérien	
19h00	19h15 Funk Styling	Pole Dance intermédiaire		Hip-Hop <i>new Style</i>	Contemporain adulte	Dancehall déb.	Modern Jazz Déb. <i>75 min</i>	Stretching <i>45min</i>	HEELS inter. <i>75min</i>		Pole Dance débutant	
20h00	20h15 House	Pole Dance Technique Avancé		Pump / conditions physique	HEELS <i>innitiation</i>		Hip Hop Déb. <i>+23 ans</i>					



Minis : 3-5 ans Kids : 6-8 ans Enfants : dès 9 ans

"Minis : 3-5 ans Kids : 6-8 ans Enfants : dès 9 ans