

Horaires 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			High Low / Zumba							Jazz débutant	Condition Physique	
12h15	Yoga*	Bungee	Pilates <i>+Online</i>		TRX		Antigravity		Total Body	Pole Dance* <i>(initiation)</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	15h45 Minis / parents enfant dès 2.5 ans					
16h00						Pilates 16h30 <i>45min</i>			Minis 3-5ans <i>45 min</i>	Hip Hop Kids 6-8 ans		
17h00	Step & Scult		Contempo. 12- 15 ans			Step Intermédiaire	Pilates barre <i>+Online</i>	Danse classique tous niveaux	Zumba			
18h00	Pilates <i>+Online</i>	Hip-hop New style inter	Lady Style (ado adulte)	18h15 CAF 45min	HEELS <i>intermédiaire</i>		Contemporain Inter	Pôle dance initiation-déb	Cerceau Aérien			
19h00	House déb.	Pole Dance inter- avancé 90min	Hip-Hop <i>new Style déb.</i>	Modern jazz déb- initiation	Dancehall déb.	Modern Jazz Inter <i>75 min</i>	Heels inter. <i>75min</i>	Pôle Art				
20h00	House inter.		Total Body	HEELS <i>initiation</i>		Hip Hop Déb. +35 ans						

Minis : 3-5 ans Kids : 6-8 ans Enfants : dès 9 ans *Uniquement pendant la période MidiTonus

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