

DANSES ENFANTS

HORAIRE	COURS	LIEU
● LUNDI		
17h30-18h30	ROCK DANCE Sauté / Dancing 9-18 ans Débutant/ Intermédiaire	ECOLE
18h30 -19h30	ROCK DANCE Sauté/ Dancing 9-18 ans Intermédiaire	
17h15-18h00	3-5 ans BABY DANCE	SALLE POLYVALENTE ST CLAIR
18h10-19h10	STREET DANCE 11-17ans Débutant/ Intermédiaire	
● MARDI		
17h30- 18h30	ROCK DANCE, Sauté / Dancing 6-9 ans DEBUTANT	ECOLE
18h35-19h35	ROCK DANCE, Sauté /Dancing 10-18 ans DEBUTANT	
17h30- 18h30	STREET DANCE 8-12ans Intermédiaire/Avancé	
17h30- 19h05	Rock Sauté/Dancing Compétition	SALLE ARAGON ST MAURICE L'EXIL
● MERCREDI		
13h15-14h10	5-8ANS DANCE/ROCK	ECOLE
14h15-15h10	4-6ANS BABY DANCE /Baby ROCK	
15h20-16h05	3-5ANS BABY DANCE	
16h15-17h15	ROCK DANCE, Sauté / Dancing 6-9ans DEBUTANT	SALLE OMNISPORTS ST MAURICE L'EXIL SALLE D'ESCRIME
15h00-16h15	Formation Fille Rock Sauté mini formations	
16h15-17h50	Rock Sauté / Dancing Compétiteurs	
13h45-14h45	STREET DANCE 11-18ans Débutant/Intermédiaire	ECOLE
14h45-15h45	STREET DANCE 11-18ans Intermédiaire/Avancé	
15h45-16h45	STREET DANCE 7-10ans Débutant	
● JEUDI		
18h-22h	entrainement libre Compétiteurs Rock Sauté et Acrobatique	ECOLE
17h45-18h45	STREET DANCE 8-11ans Intermédiaire	SALLE POLYVALENTE ST CLAIR
● VENDREDI		
17h00-17h45	3-5ANS BABY DANCE	ECOLE
17h55-18h55	ROCK DANCE Sauté/Dancing 6-10ANS INTERMEDIAIRE	
19h00-20h00	ROCK DANCE Sauté/Dancing 10-18ANS DEBUTANT	
16h50-17h50	STREET DANCE 7-10ans Débutant	
17h50-18h50	STREET DANCE 11-7ans Intermédiaire	
● SAMEDI		
13h30-14h45	STREET DANCE FORMATION / FUTURS COMPETITEURS	ECOLE

FITNESS ADOS/ADULTES

HORAIRE	COURS	LIEU
● LUNDI		
19h15 – 20h15	ZUMBA® MARATHON FITNESS (renfo musculaire/cardio) (+15ans)	SALLE POLYVALENTE ST CLAIR
20h30 - 21h30	PILOXING® (+15ans)	
● MARDI		
18h40-19h40	RENFO MUSCULAIRE (cuisses abdos fessiers) (+15ans)	ECOLE
19h45-20h45	AEROSTEP DEBUTANT (+15ans)	
● MERCREDI		
16h45-17h30	ZUMBA® ADOS (10-18 ans)	ECOLE
18h00-19h00	RENFO MUSCULAIRE (cuisses abdos fessiers) (+15ans)	
19h05-20h05	ZUMBA® FITNESS ADULTES (+15ans)	
20h10-21h10	AEROSTEP INTER+ (+15ans)	
● JEUDI		
19h00-20h	ZUMBA® MARATHON FITNESS (renfo musculaire/cardio) (+15ans)	SALLE POLYVALENTE ST CLAIR
● SAMEDI		
9h00-10h00	STRETCHING (+15ans)	ECOLE
10h05-11h05	ZUMBA® (+15ans)	
11h10-12h10	RENFO MUSCULAIRE (cuisses abdos fessiers) (+15ans)	

PLANNING POLE DANCE (+15ans)

HORAIRE	COURS	LIEU
● LUNDI		
17h30 - 19h00	POLE DANCE DEBUTANT (+15ans)	ECOLE
19h05-20h35	POLE DANCE Débutant et Intermédiaire (+15ans)	
20h40-22h10	POLE DANCE DEBUTANT(+15ans)	
● JEUDI		
17h30 - 19h00	POLE DANCE Débutant et Intermédiaire(+15ans)	ECOLE
19h05-20h35	POLE DANCE DEBUTANT(+15ans)	
20h40-22h10	POLE DANCE DEBUTANT(+15ans)	

DANSES ADULTES

HORAIRE	COURS	LIEU
● LUNDI		
20h-21h	Salsa Cubaine Intermédiaire	ECOLE
21h-22h	Rock'n Roll Débutant	
● MARDI		
20h50-21h50	STREET DANCE ADULTE INTERMEDIAIRE	ECOLE
19h15-20h15	Salsa Cubaine Avancé	SALLE ARAGON ST MAU- RICE L'EXIL
20h15 -21h15	Rock'n Roll Intermédiaire/Avancé	
21h15-22h45	Rock acrobatique Adulte	
● MERCREDI		
19h00-20h00	Danses de salon Débutant/Intermédiaire	ECOLE
20h00-21h00	Bachata Intermédiaire 1+2	
21h15-22h45	Rock acrobatique Adulte	
● JEUDI		
18h-22h	entrainement libre Compétiteurs Rock Sauté et Acrobatique	ECOLE
19h00-20h	Salsa Cubaine Débutant	
20h-21h	Bachata Débutant	
21h-22h00	West Coast Swing Débutant/Intermédiaire	
20h10-21h10	STREET DANCE ADULTE DEBUTANT	SALLE POLYVALENTE ST CLAIR
● VENDREDI		
19h- 20h	West Coast Swing Intermédiaire/Avancé	ECOLE
20h – 21h	Danses de Salon Intermédiaire	
21h15-1h00	21h15-22h15 STAGES MULTI-DANSES toutes les 2/3semaines + SOIREE DANSANTE	

