

PLANNING FITNESS & DANSE SAISON 2011/2012

12h 15' 30' 45' 13h 15' 30' 45' 14h 15' 30' 45' 15h 15' 30' 45' 16h 17h 15' 30' 45' 18h 15' 30' 45' 19h 15' 30' 45' 20h 15' 30' 45' 21h 15' 30' 45' 22h

	12h	15' 30' 45'	13h	15' 30' 45'	14h	15' 30' 45'	15h	15' 30' 45'	16h	17h	15' 30' 45'	18h	15' 30' 45'	19h	15' 30' 45'	20h	15' 30' 45'	21h	15' 30' 45'	22h	
LUNDI	Salle 1													Step niv 1	Ab do	LIA niv1					
	Salle 2		LIA niv1/2	Ab do								Cardio Gym	Gym tonic		Hip Hop (+ de 15ans)	Ragga Dancehall	Bachata kizomba				
	Salle 3													Latines/Salon Niv 2	Rock niv2						
MARDI	Salle 1													Street jazz 12/17ans	Rock niv1	Salsa porto niv2					
	Salle 2		Step niv1/2	Abdos fessiers								Abdos fessiers	Step niv2	Gym tonic		Danse orientale niv1	Danse orientale niv2				
	Salle 3																				
MERCREDI	Salle 1													Step niv2	Zumba						
	Salle 2		Cardio Gym			Street Jazz 6/11ans	Hip Hop 6/11ans							West Coast Swing niv2	West Coast Swing niv3	West Coast Swing Atelier					
	Salle 3																				
JEUDI	Salle 1													Ab do	Step niv 1	Salsa porto niv1	West Coast Swing niv1				
	Salle 2		Gym tonic	Stretch								Gym tonic	LIA niv2	Latines/Salon niv1	Cardio Gym	Stretch					
	Salle 3													Street Jazz adulte							
VENREDI	Salle 1													Zumba	Ab do						
	Salle 2		Cardio gym									Rock sauté			Danse classique adulte	Dance in line					
	Salle 3											Hip Hop 11/14ans									
SAMEDI	Salle 1													SOIREE DANSANTE				Rock/Salon			
	Salle 2													CHAQUE 1er SAMEDI DU MOIS				Salsa/Bachata			
	Salle 3													Avec plusieurs ateliers				West Coast Swing			