

COURS De DANSE ENFANTS: 4 à 10 ans

| | Jour | Prof | Durée |
|--|----------------|------------------|--------------|
| EVEIL MS & GS | Samedi 9h45 | Isabelle Richez | 1h |
| EVEIL GS | Samedi 9h30 | Camille Sabatier | 1h |
| | | | |
| INITIATION CLASSIQUE 6-7 ans | Mercredi 9h45 | Juliette Martin | 1h |
| INITIATION CONTEMPORAIN 6-7 ans | Samedi 10h30 | Camille Sabatier | 1h |
| | | | |
| CLASSIQUE 1 8-10 ans | Mercredi 10h45 | Laurence Magnon | 1h15 |
| CONTEMPORAIN 1 8-10 ans | Mercredi 15h45 | Nyna Aby | 1h15 |
| CONTEMPORAIN 1 8-10 ans | Samedi 11h30 | Camille Sabatier | 1h15 |

COURS DE DANSE Ados , Jeunes adultes, adultes

| | Âges | Jour | Prof | Durée | Rq |
|--|---|----------------|-------------------------|-------|--|
| Classique 2 | Ados (10-13 ans) | Mercredi 14h | Laurence Magnon | 1h30 | 15 min de Pointes |
| Classique 3 | Ados | Mardi 17h45 | Laurence Magnon | 1h30 | 15 min de Pointes |
| Classique 4 Niv Inter avancé | Jeunes adultes + de 14 ans. | Jeudi 18h | Laurence Magnon | 1h30 | |
| Classique Cours de Pointes. Niv Intermédiaire-Avancé | Jeunes adultes + de 14 ans. | Mercredi 15h30 | Bérengère Condomines | 1h30 | Min 2 cours par semaine |
| Classique 5 Niv. Avancé | Jeunes adultes, Etudiants, Adultes | Jeudi 19h45 | Laurence Magnon | 1h30 | |
| Classique TN | Etudiants, Adultes | Lundi 19h30 | Laurence Magnon | 1h15 | |
| | | | | | |
| Contemporain 2 | Ados (10-13 ans) | Mardi 17h45 | Nyna Aby | 1h30 | |
| Contemporain 3 | Ados | Mercredi 17h15 | Nyna Aby | 1h30 | |
| Contemporain 4 Niv Inter avancé | Jeunes adultes + de 14 ans. | Mercredi 17h | Diane Peltier | 1h30 | Groupe concours Min 2 cours par semaine |
| Contemporain Niv Inter et avancé | Etudiants - Adultes | Mercredi 18h45 | Diane Peltier | 1h15 | |
| Contemporain TN | Etudiants - Adultes | Mardi 19h30 | Nyna Aby | 1h15 | Débutants bienvenus |
| | | | | | |
| Jazz 2&3 | Ados (9 -13 ans) | Jeudi 17h45 | Isabelle Hernandez | 1h30 | |
| Jazz 4 Niv Intermédiaire Avancé | Jeunes adultes + de 14 ans. | Lundi 18h | Juliette Martin | 1h30 | |
| Jazz 5 niv. Avancé | Etudiants, Adultes | Lundi 19h30 | Juliette Martin | 1h30 | |
| | | | | | |
| Street Jazz Debutant- Intermediaire | Ados + de 12 ans | Vendredi 18h | Yasmina Bachikh | 1h | Interventions régulières des danseuses professionnelles de la Compagnie de Yasmina Bachikh |
| Street Jazz Intermédiaire Avancé | Jeunes adultes + de 14 ans. Etudiants | Vendredi 19h | Yasmina Bachikh | 1h | |
| | | | | | |
| Danse Thérapie Tous niveaux | Jeunes adultes, Etudiants, Adultes | Jeudi 12h30 | Sarah Démary | 1h | Art Thérapeute diplômée (Hors forfait Allegría) |

YOGA Methode Iyengar®

| | Jour | Prof | Durée | Public | Rq |
|-------------------|----------------|-----------------|-------|------------------------------------|---|
| YOGA ADOS | Vendredi 17h45 | Laurence Magnon | 1h | De 11 à 14 ans | |
| | | | | | |
| YOGA BASES | Mardi 11h | Laurence Magnon | 1h15 | Etudiants, Adultes Tous niveaux | Le soir > Temps supplémentaire accordé aux postures de retour |
| | Mardi 19h45 | Laurence Magnon | 1h15 | | |
| | Vendredi 19h | Valérie Lullien | 1h15 | | |
| | | | | | |
| YOGA COCOONING | Jeudi 9h30 | Laurence Magnon | 1h15 | | Très doux, accessible à tous les âges |
| | Samedi 11h15 | Laurence Magnon | 1h15 | | |
| | | | | | |
| YOGA Niv. GENERAL | Mercredi 20h | Laurence Magnon | 1h30 | | |
| | Samedi 9h30 | Laurence Magnon | 1h30 | | |
| | | | | | |
| YOGA VINYASA | Mardi 12h30 | Laurence Magnon | 1h | | Enchainements d'asanas, renforcement puis postures de retour. Idéal pendant la pause déjeuner. |
| | | | | | |
| YOGA ACTIF | Vendredi 10h | Laurence Magnon | 1h15 | | Mise en avant d'enchainements dynamiques, Asanas qui développent la force et l'endurance. Retour au calme et postures de retour également. |

Pilates - Stretching

| | Jour | Prof | Durée | Public | Rq |
|----------------------------|--------------|-----------------|-------|---------|---|
| Pilates TN | Lundi 12h15 | Juliette Martin | 45min | Adultes | Idéal pendant la pause déjeuner. Possibilité d'enchaîner les deux cours. |
| Pilates TN | Lundi 13h | Juliette Martin | 45min | Adultes | |
| | | | | | |
| Pilates TN | Mercredi 11h | Juliette Martin | 1h | Adultes | |
| | | | | | |
| Stretching Postural | Vendredi 20h | Laurence Magnon | | | |