

### Allegría Studio Sept 2021

		Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi			
		Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2		
9h30				9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	9h30		
9h45				9h45		9h45		9h45	YOGA Adultes Cocooning	9h45		9h45	YOGA Adultes	EVEIL GS Camille	
10h				10h		10h	INITIATION CLASSIQUE 6-7 ans Juliette	10h		10h		10h	Niveau Intermédiaire / Général Laurence		
10h30				10h30		10h30		10h30	Laurence	10h30		10h30		INITIATION Contempo 6-7 ans Camille	
11h				11h		11h	CLASSIQUE 1 8-10 ans Laurence	11h		11h	Active Class Laurence	11h			
					YOGA Adultes Bases / Inter Laurence					11h15		11h15	YOGA Adultes Bases Laurence	Contempo 1 Atelier création 8-11 ans Camille	
12h				12h		12h		12h		12h		12h			
12h15				12h15		12h15		12h15		12h15		12h15			
12h30	PILATES TN Juliette			12h30		12h30		12h30		12h30		12h30			
13h	PILATES TN Juliette			13h	Yoga Vinyasa Laurence	13h		13h	DANSE THERAPIE Sarah	13h		13h			
13h30				13h30		13h30		13h30		13h30		13h30			
13h45				13h45		13h45		13h45		13h45		13h45			
14h				14h		14h		14h		14h		14h			
							CLASSIQUE 2&3 10 ans et Plus POINTES Laurence								
15h				15h		15h		15h		15h		15h	STAGES des SAMEDIS & VACANCES  HIP-HOP  BREAK DANCE  Danse Jazz Danse Contemporaine  Lilrem Chiquito Isabelle Hernandez Diane Peltier Et d'autres		
								15h30				15h30			
16h				16h		16h	Pointes Intermédiaire Ados Jeunes adultes - Bérengère	16h		16h		16h			
								15h45				15h45			
17h				17h		17h	CONTEMPO 1 Ateliers 8-10 ans Nyna	17h		17h		17h			
								17h15				17h15			
17h45				17h45		17h45	CONTEMPO 4 Ateliers Ados Jeunes adultes Diane ou Camille	17h45		17h45		17h45			
18h	JAZZ 4 Ados Jeunes adultes Juliette	CLASSIQUE 2 10-13 ans Laurence	CONTEMPO 2 Ateliers 10-13 ans Nyna	CLASSIQUE 3 Ados Laurence		18h		18h	CLASSIQUE 4 Ados Jeunes Adultes Laurence	JAZZ 2/3 9-13a Isabelle Hernandez	Street Jazz Debutant Moyen À p. De 13 ans	YOGA Ados & Jeunes Adultes Laurence			
						18h30		18h30							
19h				19h		19h	CONTEMPO Inter et avancé	19h		19h		19h			
19h15				19h15		19h15		19h15		19h15		19h15			
19h30				19h30		19h30	Etudiants - Adultes Diane	19h30		19h30		19h30			
19h45				19h45		19h45		19h45		19h45		19h45			
20h	JAZZ 5 Etudiants adultes Juliette	CLASSIQUE Adultes TN Laurence	CONTEMPO Adultes TN Nyna	YOGA Adultes Base/ Inter Laurence		20h		20h	CLASSIQUE 5 Etudiants Adultes Laurence	SALSA CAMINALA	Street Jazz Intermédiaire Avancé Jeunes adultes	YOGA Adultes Bases Valérie			
						20h45		20h45				20h45			
20h45				20h45		20h45		20h45		20h45		20h45			
21h				21h		21h		21h		21h		21h			
							YOGA Adultes Niv. Intermédiaire Général Laurence	21h15		21h15		21h15			
								21h30				21h30			

## COURS De DANSE ENFANTS: 4 à 10 ans

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



COURS DE DANSE Ados , Jeunes adultes, adultes

	Âges	Jour	Prof	Durée	Rq
<b>Classique 2</b>	Ados (10-13 ans )	Lundi 17h45	Laurence Magnon	1h30	Peut se compléter par le cours de pointes du mercredi
<b>Classique 3</b>	Ados	Mardi 17h45	Laurence Magnon	1h30	Peut se compléter par le cours de pointes du mercredi
<b>Classique 4</b> Niv Inter avancé	Jeunes adultes + de 14 ans.	Jeudi 18h	Laurence Magnon	1h30	Peut se compléter par le cours de pointes du mercredi
<b>Classique Cours de Pointes</b> Niv débutant	A partir de 10 ans Ouvert aux adultes motivés	Mercredi 14h15	Laurence Magnon	1h	Min 2 cours par semaine de danse classique
<b>Classique Cours de Pointes.</b> Niv Intermédiaire-Avancé	Jeunes adultes + de 14 ans.	Mercredi 15h30	Béregère Condomines	1h30	Min 2 cours par semaine de danse classique
<b>Classique 5</b> Niv. Avancé	Jeunes adultes, Etudiants, Adultes	Jeudi 19h45	Laurence Magnon	1h30	Peut se compléter par le cours de pointes du mercredi
<b>Classique TN</b>	Etudiants, Adultes	Lundi 19h30	Laurence Magnon	1h15	
<b>Contemporain 2</b>	Ados (10-13 ans )	Mardi 17h45	Nyna Aby	1h30	
<b>Contemporain 3</b>	Ados	Mercredi 17h15	Nyna Aby	1h30	
<b>Contemporain 4</b> Niv Inter avancé	Jeunes adultes + de 14 ans.	Mercredi 17h	Diane Peltier	1h30	Groupe concours Min 2 cours par semaine
<b>Contemporain</b> Niv Inter et avancé	Etudiants - Adultes	Mercredi 18h45	Diane Peltier	1h15	
<b>Contemporain TN</b>	Etudiants - Adultes	Mardi 19h30	Nyna Aby	1h15	Débutants bienvenus
<b>Jazz 2&amp;3</b>	Ados ( 9 -13 ans )	Jeudi 17h45	Isabelle Hernandez	1h30	
<b>Jazz 4</b> Niv Intermédiaire Avancé	Jeunes adultes + de 14 ans.	Lundi 18h	Juliette Martin	1h30	
<b>Jazz 5</b> Niv. Avancé	Etudiants, Adultes	Lundi 19h30	Juliette Martin	1h30	
<b>Street Jazz</b> Debutant- Intermédiaire	Ados + de 12 ans	Vendredi 18h	Yasmina Bachikh	1h	Interventions régulières des danseuses professionnelles de la Compagnie de Yasmina Bachikh
<b>Street Jazz</b> Intermédiaire Avancé	Jeunes adultes + de 14 ans. Etudiants	Vendredi 19h	Yasmina Bachikh	1h	
<b>Danse Thérapie</b> Tous niveaux	Jeunes adultes, Etudiants, Adultes	Jeudi 12h30	Sarah Démery	1h	Art Thérapeute diplômée ( Hors forfait Allegria )
<b>SALSA</b> Tous Niveaux	Jeunes adultes, Etudiants, Adultes	Jeudi 19h45	Thomas Bourelly	2 cours de 1h	Hors forfait Allegria

## YOGA Methode Iyengar®

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

## Pilates - Stretching

	Jour	Prof	Durée	Public	Rq
<b>Pilates TN</b>	Lundi 12h15	Juliette Martin	45min	Adultes	Idéal pendant la pause déjeuner. Possibilité d'enchaîner les deux cours.
<b>Pilates TN</b>	Lundi 13h	Juliette Martin	45min	Adultes	
<b>Pilates TN</b>	Mercredi 11h	Juliette Martin	1h	Adultes	
<b>Stretching Postural</b>	Vendredi 20h15	Laurence Magnon	1h	Adultes	
Merci de réserver vos cours sur Fitogram. Le paiement peut s'effectuer en ligne ou au bureau.					



## Stages

Stages	Public	Niveaux	Intervenants	Dates	Horaires	Tarifs réduits : Inscription jusqu'à 10 jours avant le stage	Tarifs
<b>Stages du samedi Contemporain et Jazz</b>	<b>Tous âges à partir de 14 ans</b>	1 niveau débutant / inter et 1 niveau Inter / avancé	Isabelle Hernandez et Diane Peltier	16 Octobre et 20 novembre 2021	15h à 18h15	1 cours > 20€. 2 cours > 30€	1 cours > 25€. 2 cours > 40€
<b>Stages du Samedi HIP-HOP</b>	<b>8-10 ans et 11-14a</b>	Tous niveaux	LilRem	2 octobre 21 27 Nov 21 15 Janvier 22 12 février 22 2 Avril 22 14 Mai 22	Groupe 1. 15h à 16h15 Groupe 2. 16h30 à 17h45	1 cours > 17€.	1 cours > 21€.
<b>Dance Camp Ados</b>	<b>8-10 ans et 11-14a</b>	Tous niveaux	LilRem. Chiquito. Nyna. Camille	TOUSSAINT : 25 au 28 octobre 2021 HIVER : 21 au 24 Février 2022	9h30 à 16h	1/2 Journée 35€. 1 Journée 50€	1/2 Journée 40€. 1 Journée 70€