

PLANNING DES ACTIVITÉS FITNESS, DANSE ET BIEN-ÊTRE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
GRANDE SALLE DU FOYER RURAL	M A T I N			09h – 10h Pilates 10h15 – 11h15 Gym Douce <i>(Professeur : Géraldine Fossier)</i>	NEW 09h – 10h Pilates <i>(Professeur : Géraldine Fossier)</i>	
	A P M			NEW 14h-14h45 Éveil à la danse 4-6 ans <i>(Professeur : Marion Pecollo)</i> NEW 15h-16h Danse classique 11-14 ans <i>(Professeur : Marion Pecollo)</i>		NEW 14h – 15h Capoeira Flow <i>(Professeur: Mikhael Besson)</i>
	S O I R	18H45 - 19H45 Pilates <i>(Professeur : Géraldine Fossier)</i> NEW 20h30- 21h30 Cuisses Abdos Fessiers) <i>(Professeur : Mikhael Besson)</i>		18h – 19h Zumba 19h – 20h HIIT (entraînement fractionné) 20h – 21h Stretching <i>(Professeur : Mikhael Besson)</i>	NEW 17h30 – 18h45 Roller enfants <i>(Professeur : Ludivine Ruffel)</i> NEW 19h – 20h Street Jazz A <i>(Professeur : Ludivine Ruffel)</i>	
SALLE F. MISTRAL			17h45 - 18h45 Danse classique 6/7 ans <i>(Professeur : Séverine Escande)</i> 18h45 - 19h45 Danse classique 8/10 ans <i>(Professeur : Séverine Escande)</i> NEW 20h - 21h Danse classique ADULTES <i>(Professeur : Marion Pecollo)</i>	14h15-15h15 Danse moderne 9/11ans 15h15 – 16h15 Danse moderne 6/8 ans 16h15 – 17h15 Danse moderne 12/14 ans 17h15 – 18h15 Danse moderne 15 ans et + <i>(Professeur : Karine Culler)</i>	19h – 20h30 Yoga <i>(Professeur : Gabrielle Ladevant)</i> 20h30 – 22h Danse moderne ADULTES <i>(Professeur : Karine Culler)</i>	
HALLE DU RAMIER						09h – 10h Circuit Training ADULTES (Confirmé) 10h – 11h Circuit Training ADULTES (Débutant) NEW 11h – 12h Street Workout Ados <i>(Professeur : Mikhael Besson)</i>

ARTS & CULTURE

Dessin Enfants (professeur : Léa BERGOZZA)

Activité	Jour	Horaire	Salle
BD/Illustrations Enfants 6-11 ans (2 groupes seront constitués en septembre)	Mardi Mercredi	18h-19h30 18h-19h30	D. Cazelles D. Cazelles

ECOLE DE MUSIQUE : PIANO, GUITARE, BATTERIE

CURSUS COMPLET : INSTRUMENT 30 MIN + FORMATION MUSICALE 45 MIN

Activité	Jour	Horaire	Salle
Cours individuel Piano	Du mardi au samedi	A définir	Goudouli / Danton Cazelle
Cours individuel Guitare	Mercredi	Après midi	Foyer 1 ^{er} étage
Cours individuel Batterie	Jeudi	Après 17h	Goudouli
+ Formation Musicale	Mardi	18h15 – 19h	Goudouli
	Mercredi	14h30 – 15h (+ de 11 ans)	Danton Cazelles
	Jeudi	18h15 – 19h	Foyer 1 ^{er} étage
Cours collectif Instrument + Formation Musicale	A voir avec l'enseignant		

COURS INSTRUMENTS (pour élèves déjà formés au solfège, ou âge <6ans)

Activité	Jour	Horaire	Salle
Cours instrument individuel 30 min	A définir	A définir	A définir
Cours instrument collectif 45 min	A définir	A définir	A définir

Les jours et horaires des cours de musique sont à définir avec les professeurs au moment de l'inscription. Les inscriptions en cours collectif se font après validation des professeurs qui devront pouvoir constituer des binômes de même âge et/ou de niveau similaire.

L'association se réserve le droit d'annuler certaines activités en début d'année si le nombre d'inscrits est insuffisant.