



JOURS / SALLES	HORAIRES	COURS	NIVEAU
LUNDI			
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Angélique	17h00 - 18h00	Initiation à la danse	6 - 7 ans
	18h00 - 19h30	Modern' Jazz Ados	11 - 15 ans
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Ewa	19h30 - 21h30	Afro Jazz avec musicien	Ados - Adultes
MARDI			
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Fabienne	10h15 - 11h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Angélique	17h00 - 18h15	Danse contemporaine élémentaire	8 - 10 ans
	18h30 - 20h00	Modern' Jazz intermédiaire	Ados (15 ans min). -Adultes
	20h00 - 21h30	Danse contemporaine	Ados (15 ans min). -Adultes
<u>Salle de la Luzerne</u> avec Marie-Léa	19h15 - 20h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
MERCREDI			
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Marie-Hélène	9h00 - 10h00	Body Zen (Pilates, yoga, stretching)	Adultes-Séniors
<u>Salle Préau</u> École élémentaire de la Luzerne avec Angélique	9h30 - 10h15	Éveil à la danse	4 ans Passerelle possible avec l'ALSH Luzerne
	10h30 - 11h15	Éveil à la danse	5 ans Passerelle possible avec l'ALSH Luzerne
<u>Salle d'Evolution</u> Nouveau collège du Haillan avec Marie-Hélène	19h00 - 20h00	CAF(15 min) / Mouv'Danse (45 min)	Ados-Adultes
	20h00 - 21h00	BodyZen (Pilates, yoga, stretching)	Ados-Adultes- Seniors
JEUDI			
<u>Salle de Danse</u> Espace Bel Air avec Marie-Hélène	9h30 - 10h30	Gym Bien-Être / Stretching	Adultes-Séniors
	10h30 - 11h30	Gym Bien-Être / Stretching	Adultes-Séniors
<u>Salle de la Luzerne</u> avec Angélique	17h00 - 18h15	Modern' Jazz élémentaire	8 - 10 ans Passerelle possible avec l'APS Luzerne
	19h00 - 20h30	Modern' Jazz Débutant	Ados (15 ans min). -Adultes
	20h30 - 22h00	Modern' Jazz avancé	Adultes
<u>Salle d'Evolution</u> Nouveau collège du Haillan avec Caroline	19h00 - 20h00		Ados-Adultes
	20h00 - 20h45	Renforcement musculaire	Ados-Adultes
VENDREDI			
<u>Salle de la Luzerne</u> avec Fabienne	19h15 - 20h30	Hatha Yoga	Adultes-Séniors
	20h30 - 21h15	Relaxation, respiration, concentration*	Adultes-Séniors
SAMEDI			
<u>Salle de la Luzerne</u> avec Mathilde	10h00 - 11h15	Hatha Yoga Matinal	Ados-Adultes-Séniors

* Yoga centré sur la respiration, la concentration et la relaxation, une fois par mois (calendrier donné ultérieurement) M A I S non compris dans la cotisation annuelle. Ce cours étant une option, il sera au tarif de 7€ la séance.