

K'DANSE FORME 2019 / 2020

Merci de cocher le ou les cours auxquels vous allez vous inscrire

						16h30-17h30	17h30-18h30	18h30-19h30	19h30-20h30			
LUNDI						<input type="checkbox"/> GYM DOUCE (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> *FITNESS: Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> *FITNESS: Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> ZUMBA (Sébastien Bélliard)			<input type="checkbox"/>
							<input type="checkbox"/> *FITNESS: Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> STRETCHING BIEN-ETRE (Sebastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> DANSE EN LIGNE (J-Marc Brunel) <i>(salle St Hilaire)</i>	<input type="checkbox"/> DANSE DE SALON (J-Marc Brunel) Débutant <i>(salle St Hilaire)</i>	<input type="checkbox"/> DANSE DE SALON (J-Marc Brunel) Intermédiaire <i>(salle St Hilaire)</i>	<input type="checkbox"/> DANSE DE SALON (J-Marc Brunel) Avancé <i>(salle St Hilaire)</i>
MARDI												
	09h30-10h30	10h30-11h30	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h			19h30-21h			20h-23h
MERCREDI	<input type="checkbox"/> FITNESS: Renforcement musculaire (Sébastien BELLIARD)	<input type="checkbox"/> STRETCHING BIEN-ETRE (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Benjamines 6-7 ans	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Poussines 4-5 ans	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Cadettes 8-10 ans	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Secondaires 11-12 ans		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Sup 4 adulte 1 *			<input type="checkbox"/> DANSE DE SALON (sans prof) <i>(salle St Hilaire)</i>
JEUDI								<input type="checkbox"/> **FITNESS: Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Sébastien Bélliard)	<input type="checkbox"/> **FITNESS XXL (Sébastien Bélliard)			
						16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-19h45	19h45-20h30		
VENDREDI						<input type="checkbox"/> GYM DOUCE (Jonathan Audigane)	<input type="checkbox"/> *FITNESS: Renfo/cardio. STEP, LIA, Circuit Training, ... (Jonathan Audigane)	<input type="checkbox"/> STRETCHING BIEN-ETRE (Jonathan Audigane)	<input type="checkbox"/> PILATES * (Jonathan Audigane)	<input type="checkbox"/> PILATES * (Jonathan Audigane)		
	09h-10h30	10h30-12h00	12h - 13h30									
SAMEDI	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Sup 1 13-15 ans	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Sup 2 15-17 ans	<input type="checkbox"/> DANSE (Claudie Ringuet) Sup 3 adulte 2 *									

Tous les cours se déroulent à la nouvelle Salle de danse à Fleuriais, (sauf les Danses de Salon, à la Salle de St Hilaire)

ATTENTION : Chaussures exclusivement réservées aux activités de la salle (pour ne pas abîmer le revêtement de la salle).

*DANSE adulte 1 et 2: AVOIR 18 ans au 1er septembre

**FITNESS: plannings affichés dans la salle

* Pilates !!! Places limitées -