

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	8h PILATES REFORMER	<b>Planning* des cours collectifs année 2025/2026</b> *Susceptible de modifications en fonction des fréquentations				
<b>9h</b> <b>BODY CONDITIONING</b>	9h15 PILATES DYNAMIC	9h-10h INITIATION Moyenne section	9h YOGA	<b>9h</b> <b>CORE TRAINING</b>	9h – 10h INITIATION Grande section	
10h PILATES SOFT	<b>10h20</b> <b>STRETCHING</b>	10h15-11h15 JAZZ P1	10h15 PILATES BALANCE	<b>10h</b> <b>STRETCHING</b>	10h15-11h15 JAZZ P1	
	11h15 PILATES BARREL		11h15 PILATES BARREL	11h PILATES BARREL	11h30-12h30 JAZZ P2	
<b>12h30</b> <b>BODY CONDITIONING</b>	12h30 YOGA		12h30 PILATES FLOW	<b>12h30</b> <b>BODY TRAINING</b>		
La réservation des cours adultes se fait depuis votre Espace membre sur <a href="http://www.fitdance.fr">www.fitdance.fr</a> ou depuis l'application XPLOR DECIPLUS  INFOS : contact@fitdance.fr		14h-15h15 CLASSIQUE P2- P3	<u>DURÉE DES COURS</u>  FITNESS : <b>45 min</b> PILATES/ YOGA/BODY BALLET : <b>60 min</b>			
		15h30-16h45 CLASSIQUE E1				
17h15 JAZZ P3 E1	17h15 CLASSIQUE E2 - M	17h-18h CLASSIQUE P1	17h15 BREAK Débutants	17h15-18h30 CLASSIQUE E1- E2-M		
18h15 JAZZ E2	18h30 JAZZ M	<b>18h30</b> <b>BODY CONDITIONING</b>	18h15 BREAK Inter - Confirmés	18h30 CONTEMPORAIN M	<b>DIMANCHE</b>	
19h30 PILATES FLOW	19h30 CLASSIQUE SUP	19h30 PILATES SOFT	<b>19h15</b> <b>STRETCHING</b>	19h30 CLASSIQUE SUP	9h ACTIVE BODY BALLET	
20h30 YOGA	20h45 JAZZ SUP		20h ACTIVE BODY BALLET	20h45 CONTEMPORAIN SUP		