

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8h PILATES REFORMER	Planning des cours collectifs année 2025/2026			
9h BODY CONDITIONING	9h15 PILATES DYNAMIC	9h-10h INITIATION Moyenne section	9h YOGA	9h CORE TRAINING	9h – 10h INITIATION Grande section
10h PILATES SOFT	10h20 STRETCHING	10h15-11h15 JAZZ P1	10h15 PILATES BALANCE	10h STRETCHING	10h15-11h15 JAZZ P1
	11h15 PILATES BARREL		11h15 PILATES BARREL	11h PILATES BARREL	11h30-12h30 JAZZ P2
12h30 BODY CONDITIONING	12h30 YOGA		12h30 PILATES FLOW	12h30 BODY TRAINING	
La réservation des cours adultes se fait depuis votre Espace membre sur www.fitdance.fr ou depuis l’application XPLORE DECIPLUS INFOS : contact@fitdance.fr		14h-15h15 CLASSIQUE P2- P3	<u>DURÉE DES COURS</u> FITNESS : 45 min PILATES/ YOGA/BODY BALLET : 60 min		
		15h30-16h45 CLASSIQUE E1			
17h15 JAZZ P3 E1	17h15 CLASSIQUE E2 - M	17h-18h CLASSIQUE P1	17h15 BREAK MOYENS (7-10 ans)	17h15-18h30 CLASSIQUE E1- E2-M	
18h15 JAZZ ELEM 2	18h30 JAZZ M	18h30 BODY CONDITIONING	18h15 BREAK GRANDS (11 ans et +)	18h30 CONTEMPORAIN M	DIMANCHE
19h30 PILATES FLOW	19h30 CLASSIQUE SUP	19h30 PILATES SOFT	19h15 STRETCHING	19h30 CLASSIQUE SUP	9h ACTIVE BODY BALLET
20h30 YOGA	20h45 JAZZ SUP		20h PILATES SOFT	20h45 CONTEMPORAIN SUP	