

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	8h PILATES REFORMER	Planning des cours collectifs année 2023/2024* <small>*Susceptible de modifications en fonction de la fréquentation des cours.</small>			
9h BODY CONDITIONING	9h15 PILATES DYNAMIC	9h-10h INITIATION MOYENS	9h YOGA	9h CORE TRAINING	9h – 10h INITIATION GRANDS
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 XPLOR DECIPLUS INFOS : contact@fitdance.fr		14h15-15h30 CLASSIQUE P2- P3	<u>DURÉE DES COURS DE FITNESS : 45 min</u> <u>DURÉE DES COURS DE PILATES/ YOGA/BODY BALLET : 60 min</u>		DIMANCHE
		15h30-16h45 CLASSIQUE ELEM			9h ACTIVE BODY BALLET
17h15 JAZZ P3	17h30 JAZZ M	17h-18h CLASSIQUE P1	17h15 BREAK MOYENS	17h15-18h30 CLASSIQUE ELEM- M	
18h15 JAZZ ELEM	18h45 CLASSIQUE M-SUP	18h30 BODY CONDITIONING	18h15 BREAK GRANDS	18h30 JAZZ M	
19h30 PILATES FLOW	20h15 JAZZ SUP	19h30 PILATES SOFT	19h15 STRETCHING	19h30 CLASSIQUE SUP	
20h30 YOGA		20h30 ZUMBA <small>Association PFP Sport pour tous</small>	20h ACTIVE BODY BALLET	20h45 JAZZ SUP	