

| LUNDI   | MARDI                             | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI                             | SAMEDI                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|--|
|   | 8h<br>PILATES REFORMER            | <b>Planning des cours collectifs année 2024/2025*</b><br><small>*Susceptible de modifications en fonction de la fréquentation des cours.</small> |  |                                      |  |  |
| <b>9h</b><br><b>BODY CONDITIONING</b>   | 9h15<br>PILATES DYNAMIC           | 9h-10h<br>INITIATION<br>Moyenne section  | 9h<br>YOGA   | <b>9h</b><br><b>CORE TRAINING</b>    | 9h – 10h<br>INITIATION<br>Grande section |  |
| 10h<br>PILATES SOFT   | <b>10h20</b><br><b>STRETCHING</b> | 10h15-11h15<br>JAZZ P1   | 10h15<br>PILATES BALANCE   | <b>10h</b><br><b>STRETCHING</b>      | 10h15-11h15<br>JAZZ P1                   |  |
|   | 11h15<br>PILATES BARREL           |  | 11h15<br>PILATES BARREL  | 11h<br>PILATES BARREL                | 11h30-12h30<br>JAZZ P2                   |  |
| <b>12h30</b><br><b>BODY CONDITIONING</b>  | 12h30<br>YOGA                     |  | 12h30<br>PILATES FLOW  | <b>12h30</b><br><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<br><br>INFOS : <a href="mailto:contact@fitdance.fr">contact@fitdance.fr</a> |                                   | 14h-15h15<br>CLASSIQUE P2- P3  | <u>DURÉE DES COURS DE FITNESS : 45 min</u><br><br><u>DURÉE DES COURS DE<br/>PILATES/ YOGA/BODY BALLET : 60 min</u> |                                      |  |  |
|   |                                   | 15h30-16h45<br>CLASSIQUE ELEM  |  |                                      |  |  |
| 17h15<br>JAZZ P3  | 17h15<br>CLASSIQUE M              | 17h-18h<br>CLASSIQUE P1  | 17h15<br>BREAK MOYENS<br>(7-10 ans)  | 17h15-18h30<br>CLASSIQUE ELEM- M     |  |  |
| 18h15<br>JAZZ ELEM  | 18h15<br>JAZZ M                   | <b>18h30</b><br><b>BODY CONDITIONING</b>   | 18h15<br>BREAK GRANDS<br>(11 ans et +)   | 18h30<br>CONTEMPORAIN<br>ELEM- M     | <b>DIMANCHE</b>                          |  |
| 19h30<br>PILATES FLOW   | 19h15<br>CLASSIQUE SUP            | 19h30<br>PILATES SOFT  | <b>19h15</b><br><b>STRETCHING</b>  | 19h30<br>CLASSIQUE SUP               | 9h<br>ACTIVE BODY BALLET                 |  |
| 20h30<br>YOGA   | 20h45<br>JAZZ SUP                 | 20h30<br>ZUMBA<br><small>Association PFP Sport pour tous</small>   | 20h<br>ACTIVE BODY BALLET  | 20h45<br>CONTEMPORAIN SUP            |  |  |