

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
	8h PILATES REFORMER	Planning des cours collectifs année 2024/2025* <small>*Susceptible de modifications en fonction de la fréquentation des cours.</small>				
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 XPLOR DECIPLUS INFOS : contact@fitdance.fr		14h-15h15 CLASSIQUE P2- P3	<u>DURÉE DES COURS DE FITNESS : 45 min</u>			
		15h30-16h45 CLASSIQUE ELEM	<u>DURÉE DES COURS DE PILATES/ YOGA/BODY BALLET : 60 min</u>			
17h15 JAZZ P3	17h15 CLASSIQUE M	17h-18h CLASSIQUE P1	17h15 BREAK MOYENS (7-10 ans)	17h15-18h30 CLASSIQUE ELEM- M		
18h15 JAZZ ELEM	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 ACTIVE BODY BALLET	20h45 CONTEMPORAIN SUP		