

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi/Dimanche			
9h00	Pilates			9h00	Barre à terre	9h00	Pilates	9h00	Pilates ptt matériel				
10h00	Pilates	10h00	Abdos fessiers	10h00	Classique préparatoire 6-8ans	10h00	Renfort musculaire						
11h00	Stretching	11h00	Yoga	11h00	Eveil/Initiation 4-6 ans	11h00	Stretching						
								12h30	Abdos fessiers				
<b>2024</b> / <b>2025</b>				13h30	Classique Elémentaire/moyen 11-13 ans								
				15h00	Jazz moyen 11-13 ans								
				16h30	Jazz 7-9 ans								
				17h30	Classique 8-10 ans	17h30	Jazz latino dès 8 ans			17h30	Préparation Cours		
				18h30	Jazz 8-10 ans	18h30	Ragga ados			18h30	Classique 15 ans et plus		
				19h30	Classique adultes	19h30	Jazz latino adultes						
				20h30	Jazz adultes	20h30	Pilates			20h00	Jazz Supérieur		
								21h30	Cardio training				

# ARCACHON

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi			
						9h00	Barre à terre				BREAK HIP-HOP		
						10h00	Pilates			9H30	7 ans		
						11h00	Stretching			10H30	Intermédiaire		
										11h30	Confirmé		
<b>2024</b> / <b>2025</b>													
		17h30	Eveil/Initiation			17h30	Jazz 7/9 ans						
		18h30	Classique 7-9 ans	18h00	Préparation			18h30	Jazz 10/12 ans				
		19h30	Ragga cardio		Battle			19h30	Cardio training	19h00	Step		
				19h30	Pilates					20h00	Renfort musculaire		
		20h30	Stretching					21h00	Yoga				

# GUJAN-MESTRAS