



**Danse Contemporaine  
Pilates**

# Horaires 2024/2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	10h00/11h00 Pilates Débutants	9h45/10h50 (Lili) 6/7 ans (CP)		10h30/11h30 Sport Santé sur Prescription	Feldenkrais 1 samedi sur 2 9h00/10h30 « Accords de soi »
12h15/13h30 Adulte Intermédiaire	11h30/12h30 Sport Santé sur Prescription	11h00/12h15 (Lili) 8/10 ans (CE2/CM1)	12h15/13h30 Adulte Débutant	12h15/13h15 Pilates M1/2	Prendre contact avec « Accords de soi » pour tout renseignement.
		12h30/13h30 Pilates Débutants			<b>Groupe</b>
		14h00/15h15 (Lise) 10/12 ans (CM2/6ème)			<b>Chorégraphique</b>
		15h30/16h30 (1h00) 5/6 ans (Lili) (Grande section mater)			<b>Adulte</b>
		16h40/17h30 (50min.) 4/5 ans (Lili) (Moyenne section mater)	17h15/18h30 (Lili) 8/10 ans (CE2/CM1)	17h15/18h30 (1h15) 10/12 ans (CM2/6ème)	<b>Travail mensuel</b> 11h00/18h00
17h15/18h30 (Laura) 13 / 14 ans (5-4ème)	17h30/18h45 (1h15) 7/8 ans (CE1)	17h45/19h00 Adolescent (Lise) (3ème et +)	18h30/19h45 Adolescent (Lili) (3ème et +)	18h30/19h45 (Lise) 13 / 14 ans (5-4ème)	
19h00/20h30 Adulte Avancé	19h00/20h30 Adulte Intermédiaire	19h15/20h15 Pilates M 1/2	19h45/21h00 Groupe chorég. J. Ad.	19h45/21h00 Groupe chorég. Adol.	

**RAPPEL :** à partir du cours 8/10 ans les 2 cours par semaine sont obligatoires pour les enfants et ados