

PLANNING DES COURS 2022 - 2023

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | |
|--|---|---|-----------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|---|--|--|---|
| CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot | CMA | Gymnase Herriot |
| 8h55 - 9h55 Pilates Isabelle | | 9h30 - 10h30 Fitness Isabelle | | 9h30- 10h30 Hatha Yoga Maria | | 9h30 - 10h30 Hatha Yoga Maria | | 9h15 - 10h15 Hatha Yoga Maria | | 9h00 - 10h00 Moderne Adultes Chloé | |
| | | | | | | | | 10h30 - 11h30 Fitness Marie Eve | | 10h00 - 11h00 Moderne 6/9 ans Chloé | 10h00 - 11h00 Renforcement Musculaire Axel |
| | | | | | | | | 11h30 - 12h30 Pilates Marie Eve | | 11h00 - 12h00 Moderne 10/13 ans Chloé | 11h00 - 12h00 Fitness Axel |
| | | | | | | | | | | 12h00 - 13h00 Moderne 14 ans et + Chloé | |
| | | | | 13h30-14h30 Modern Jazz 1-2 Christelle | | | | | | 13h00 - 14h00 Street Dance 16 ans et + Jérôme | |
| | | | | 15h30 - 16h30 Modern Jazz 3 Christelle | | | | | | 14h00 - 15h00 Street Dance 8/12 ans Jérôme | |
| | | | | | | | | | | 15h00 - 16h00 Street Dance 13/15 ans Jérôme | |
| | | 17h00 - 18h00 Danse Classique 2 Vanessa | | 16h30 - 17h15 Eveil - Dès 4 ans Christelle | | | | 17h15 - 18h00 Eveil Classique Dès 4ans Vanessa | Les yogas: - Hatha Yoga : Il signifie "yoga d'effort" et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyānā). Aujourd'hui, il constitue une pratique sous des formes diverses s'appuyant sur le travail corporel et l'attitude mentale correspondante. - Viniyoga : Une pédagogie spécifique du yoga qui puise dans toute l'étendue du yoga. Dans cette pédagogie, les postures et autres techniques de Yoga sont aménagées individuellement. - Vinyasa Yoga : c'est un yoga dynamique rythmé et intense. Il permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps. Il s'adresse aux personnes qui veulent un entraînement complet et dynamique du corps mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif du yoga Ashtanga. | | |
| 18h30 - 19h30 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | | 18h00 - 19h30 Danse Classique 3 Vanessa | | 17h30 - 18h30 Modern Jazz 4 Christelle | 18h30 - 19h30 Pilates Marie Eve | | | 18h00 - 19h00 Danse Classique 1 Vanessa | | | |
| 19h45 - 20h45 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | 19h30 - 20h30 Fitness Hanane | 19h30 - 20h30 Barre au sol Vanessa | | 19h00 - 20h30 Modern Jazz Adultes Christelle | 19h30 - 20h30 Fitness Sophie | | | 19h00 - 20h30 Danse Classique 4 Vanessa | | | |
| 21h00 - 22h00 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès | 20h30 - 21h30 Yoga Vinyasa Hanane | 20h40 - 21h40 Pilates Marie-Eve | | 20h30 - 22h00 Modern Jazz Adultes Christelle | 20h30 - 21h30 Fitness Sophie | | | 20h30 - 22h00 Danse Classique Adultes Vanessa | | | |

Lieux des Cours :

CMA : 44 Avenue des Fauvettes / Gymnase E. Herriot : 10 Avenue Aristide Briand

Neuilly-Plaisance (Plateau d'Avron)