

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	
										13h00 - 14h00 Street Dance 16 ans et + Jérôme	
				13h30-14h30 Modern Jazz 1-2 Christelle						14h00 - 15h00 Street Dance 8/12 ans Jérôme	
				15h30 - 16h30 Modern Jazz 3 Christelle						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 (prānāyāma) et la méditation (dhyāna). 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)