

# PLANNING DES COURS 2024 - 2025

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					
								10h30 - 11h30 Fitness Marie Eve		10h00 - 11h00 Street Dance 7/11 ans Jérôme	10h00 - 11h00 Renforcement Musculaire Sebastian
								11h30 - 12h30 Pilates Marie Eve		11h00 - 12h00 Street Dance 12/15 ans Jérôme	11h00 - 12h00 Cardio/Renfo Sebastian
										12h00 - 13h00 Street Dance 16 ans et + Jérôme	
										13h00 - 14h00 Moderne 15 ans et + Maël	
				13h30-14h30 Modern Jazz 6 - 7 ans Christelle						14h00 - 15h00 Moderne 6/9 ans Maël	
				14h30 - 15h30 Modern Jazz 8 - 10 ans Christelle						15h00 - 16h00 Moderne 10/14 ans Maël	
		17h30 - 18h30 Danse Classique 2 Vanessa		15h30 - 17h00 Modern Jazz 11 - 14 ans Christelle				17h30 - 18h15 Eveil Classique 4 - 5 ans 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 (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.		
18h30 - 19h30 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès		18h30 - 19h40 Danse Classique 3 Vanessa		17h30 - 18h15 Eveil à la danse 4 - 5 ans Christelle				18h15 - 19h15 Danse Classique 1 Vanessa			
19h45 - 20h45 Viniyoga / Hatha Yoga Agnès	19h30 - 20h30 Fitness Lucas	19h40 - 20h40 Barre au sol Vanessa		18h30-20h00 Modern Jazz Adultes (débutants/ intermédiaires) Christelle	19h30 - 20h30 Fitness ou Step * Sophie			19h15 - 21h00 Danse Classique 4 Vanessa			
20h45 - 21h45 Pilates Lucas		20h45 - 21h45 Pilates Marie-Eve		20h00 - 21h30 Modern Jazz Adultes (avancés) Christelle	20h30 - 21h30 Fitness Sophie						

\* une semaine sur 2

Lieux des Cours :

CMA : 44 Avenue des Fauvettes / Gymnase E. Herriot : 10 Avenue Aristide Briand  
Neuilly-Plaisance (Plateau d'Avron)

