


ATELIER : Afrodancehall/Danse expérimentale/Renforcement musculaire
SAISON 2024-2025 - Animateur : Livia GERCE « Livity » Salle Danse Contemporaine – Espace Camille Darsières

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h00						
8h30						
9h00						
9h30						
10h00						
10h30				10h -11h Etirement, renforcement relaxation (Tous niveaux)	10h - 11h Etirement, renforcement relaxation (Tous niveaux)	
11h00				11h - 12h Etirements, renforcement relaxation chaises (Tous niveaux)	11h - 12h Etirements, renforcement, relaxation chaises (Tous niveaux)	
11h30						
12h00						
12h30						
13h00						
13h30						
14h00						
14h30						
15h00						
15h30			15h -16h30 10 - 13 ans Danse expérimentale Débutants 1ère, 2ème année			
16h00						
16h30	16h - 17h Renforcement musculaire, Etirement, relaxation ballons (Tous niveaux)					
17h00			16h30 - 18h 7 - 11 ans Afrodancehall Débutants, 1ère, 2ème et 3ème année	16h30 - 18h 12 - 14 ans Afrodancehall (Tous niveaux)		
17h30	17h - 18h Renforcement musculaire, Etirement, relaxation bâtons (Tous niveaux)					
18h00						
18h30	18h - 19h Etirements		18h - 19h30 Ados 12 - 14 ans Afrodancehall (Anciens, nouveaux)	18h - 19h30 14 - 16 ans Afrodancehall (Tous niveaux)		
19h00						
19h30						
20h00						
20h30						
21h00						