

# STUDIO de DANSE et de FITNESS

Internet: [www.adrenal-in.com](http://www.adrenal-in.com)



Hauts de Margny à 500 m de l'aérodrome

Téléphone: 06.86.44.36.43



## PLANNING ADRENAL'IN 2022/2023

LUNDI	10h00-11h15							17h00-18h00	18h15-19h10	19h15-20h30		
	Modern' Jazz Débutant/Inter Adultes							Modern' Jazz Débutant 8 à 10 ans	Pilâtes Intermédiaire	Street Jazz Intermédiaire > 16 ans/Adultes		
MARDI									18h30-19h15	19h15-20h15	20h15-21h15	
									Latino Solo > 9 ans/Adultes	Entraînement Toutes danses	Danses de salon Intermédiaire 2	
MERCREDI	10h00-10h45	10h45-11h30		13h00-14h00	14h00-15h00		15h30-16h30	16h30-17h30	17h30-18h30	18h30-19h00	19h00-19h45	19h45-21h15
	Eveil à la danse 4/5 ans	Initiation danse 5/6 ans		Classique Débutants 6 à 8 ans	Modern' Jazz Débutants 6 à 8 ans		Street Jazz Niveau 1 8 à 11 ans	Street Jazz Niveau 2 > 12ans	Afro-Danse/ Kuduro Fit dès 11 ans	Body slim taille/hanche/fessier	Zumba	Modern' Jazz Intermédiaire Ados/Adultes
JEUDI			12h15-13h15							18h15-19h10	19h15-20h10	20h15-21h15
			Barre à terre Débutants/Inter Adultes							Danses en ligne Country	Danses de salon/Rock Débutant/Inter 1	Salsa-Bachata Kizomba Débutant/Inter
VENDREDI								17h15-18h15	18h15-19h00	19h00-20h00	20h00-21h30	
								Classique Débutants 8 à 10 ans	Entraînement Toutes danses	Rock pas chassés & Swing	Danses de salon Intermédiaire 3 chorégraphie et technique	
SAMEDI	10h00-10h45	10h45-11h15	11h15-12h00				14h15-15h15	15h30-16h30	17h00-19h00			
	Body perfect cardio	Body slim taille/hanche/fessier	Zumba				Danses de salon/SBK 1 révision/mois Débutants/Inter	K-Pop/Hip Hop Enfants > 7 ans	Stages de danse Selon planification			

Cathy MOHR

Cathy MOHR

Lopez BROOKLIN

Marjorie SAVARY

Lauryn MATONDO

Reprise toutes danses lundi 12 septembre 2022

Reprise Fitness mercredi 7 septembre 2022

Ne pas jeter sur la voie publique

Planning non contractuel