

	Lundi		Mardi		Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi	
	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	TERRAIN	SALLE 1	SALLE 2	SALLE KARATÉ	SALLE 1	SALLE 2	SALLE KARATÉ	SALLE 1	SALLE 2
06:00-07:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	06:30-07:45 Jiu-Jitsu Training	-	-
09:00-10:00	9:15 Warm Up (+Online)	-	-	-	Ballet Fit (+Online)	-	-	-	-	-	09:15 Aérobic	09:30-10:30 Yoga	-	45min Bungee	09:15 Réveil (+Online)
10:00-11:00	45min Full Body (+Online)	-	Jazz	10:15 Réveil (+Online)	-	-	-	Self Control	-	-	-	-	-	AntiGravity	-
11:00-12:00	-	-	45min Stretching Profond (+Online)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Répétitions/ Perfectionnement Compagnies	-
12:00-13:00	Pilates (+Online)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12:15-13:15 Zumba/Cardio	-	-	-	-
13:00-14:00	-	-	-	-	13:15 Minis (3-5 ans)	-	-	Pilates (+Online)	-	-	-	-	-	-	-
14:00-15:00	-	-	-	-	45min Éveil	Hip Hop (12-15 ans)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15:00-16:00	-	-	-	-	Hip Hop KIDS (7-12 ans)	Jazz (12-15 ans)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16:00-17:00	16:15 Ballet Fit	-	15:45-16:45 Contemporain KIDS (7-12 ans)	-	Agility KIDS (7-15 ans)	-	-	-	-	-	45min Barre au Sol (+Online)	Zumba KIDS (7-12 ans)	-	16:30-18:00 Heels Intensive	-
17:00-18:00	Zumba/High Low (+Online)	-	Impro	45min Step	CrossFit (débutant)	Spinning	-	Pilates/Stretching (+Online)	-	-	Pump/Condition Physique	-	-	-	-
18:00-19:00	Contemporain	18:15-19:15 Modern Jazz (12-15 ans)	Modern Jazz Technique	-	CrossFit (inter/avancés)	Yoga/Pilates	1h30 Football Training	Agility (inter/avancés)	Hip Hop Hauts Talons	18:00-19:15 Jiu-Jitsu (débutant)	Britney Only	Impro	-	-	-
19:00-20:00	19:15 Hip Hop	19:15 Zumba	Agility (débutant)	Condition Physique	Lady Style (ado/adultes)	-	-	Hip Hop (débutant)	Modern Jazz	19:15-20:30 Jiu-Jitsu (inter/avancés)	Heels A La Barre	-	-	-	-
20:00-21:00	Relaxation/Stretching (+Online)	-	Stretching (+Online)	Répétitions/ Perfectionnement Compagnie ONE	1h15 Masterclass Jazz	-	-	20:30-21:15 Stretching/ Souplesse	Répétitions/ Perfectionnement Compagnie JUNIOR	-	Répétitions/ Perfectionnement Compagnies	-	-	-	-

Horaire sous toute réserve de modification | Version 1.0

© My Free Way™ by Matteo & My Free Dance™

My Free Way™
info.myfreeway@gmail.com
myfreeway.webador.ch