

	Lundi		Mardi			Mercredi			Jeudi				Vendredi			Samedi	
	SALLE 1	SALLE 2	SALLE 1	SALLE 2	FITNESS	SALLE 1	SALLE 2	TERRAIN	SALLE 1	SALLE 2	SALLE KARATÉ	SALLE DE GYM	SALLE 1	SALLE 2	SALLE KARATÉ	SALLE 1	SALLE 2
07:00-08:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Jiu-Jitsu Training	-	-
09:00-10:00	-	-	Jazz	-	-	-	-	-	Self Control	-	-	-	09:15 Aérobic (+Online)	-	-	Bungee	-
10:00-11:00	Pilates/Warm Up (+Online)	-	45min Classique/Pointes	-	-	10:15 Ballet Fit (+Online)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	AntiGravity	Réveil (+Online)
11:00-12:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11:30-12:15 Yoga (+Online)	-	-	Funky Jazz/Jazz Funk	-
12:00-13:00	12:15-13:15 Circuit Training	-	45min Stretching Profond (+Online)	-	-	-	-	-	12:30-13:30 Pilates (+Online)	-	-	-	12:15-13:15 Zumba/Cardio	-	-	-	-
13:00-14:00	-	-	-	-	-	45min Minis (3-5 ans)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Répétitions/ Perfectionnement Compagnies	-
14:00-15:00	-	-	-	-	-	45min Éveil	Hip Hop (12-15 ans)	-	-	-	-	-	-	-	-	1h30 Heels Intensive (1x par mois)	-
15:00-16:00	-	-	-	-	-	Hip Hop KIDS (7-12 ans)	Jazz (12-15 ans)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16:00-17:00	-	-	16:15-17:15 Contemporain KIDS (7-12 ans)	-	-	Agility KIDS (7-15 ans)	16:30-17:15 Spinning	-	-	-	-	-	45min Barre au Sol (+Online)	16:15 Body on Fire	-	-	-
17:00-18:00	Zumba/High Low (+Online)	Dancehall	Ballet Fit/Renfo	17:15 Step	-	1h15 CrossFit	-	-	17:30-18:30 Placement Technique	-	-	-	Pump/Condition Physique	Zumba KIDS (7-12 ans)	-	-	-
18:00-19:00	Contemporain	TRX	Agility (débutant)	18:15 Condition Physique	-	Taylor Only	Condition Physique	1h15 Football Training	Agility (inter/avancés)	18:30-19:30 Heels	-	1h15 Squash Training	Britney Only	Atelier Création	-	-	-
19:00-20:00	Hip Hop	Impro	Modern Jazz Technique (+Online)	-	Fitness	Lady Style (ado/adultes)	Yoga/Pilates	-	Hip Hop (débutant)	19:30-20:30 Modern Jazz	19:30-21:00 Jiu-Jitsu (All Level)	-	Heels A La Barre	Circuit Training	-	-	-
20:00-21:00	45min Relaxation/ Stretching/Bien-Etre (+Online)	-	Majorettes	Souplesse/ Élégance/Prestance (+Online)	-	1h15 Masterclass Jazz	-	-	20:30-21:15 Stretching/ Souplesse	Répétitions/ Perfectionnement Compagnies	-	-	Just Dance Concept	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