LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					10h Step Ados 11h 10h Cuisses Abdos fessiers 10h45
		11h30 Danse Maternelles 12h30			11h Step Jeunes filles 12h
					12h Tropical Dance 13h
12h30 Step ou Hi lo 13h	12h30 Gym Baton & haltères 13h30		12h30 Aéroboxe 13h	12h30 Gym 13h	
13h Abdos 13h30 Fessiers		12h45 Pump 13h30	13h Abdos 13h30 Fessiers	13h Stretching 13h30	
		13h30 Danse Cp & Ce1 14h30			
		14h30 Jazz Ce2 & Cm1 (débutant) 15h30			
		15h30 Modern'jazz Cm1 & Cm2 16h30			
		16h30 Modern'jazz 6e 17h30			
	17h15 Step enfants (8 à 11 ans) 18h				
18h Hi lo combo 18h30	18h Step 18h30	17h30 Jazz funk 5e & 4e 18h30	17h30 Hip hop 12 - 15 ans 18h30	17h30 Hip hop 9 à 12 ans 18h30	
18h30 Abdos 19h Fessiers	18h30 Hip hop Lycée 19h30 18h30 Gym 19h baton	18h30 Jazz funk 3e 19h30 18h30 Pump 19h	18h30 Step ou Hi lo à thème 19h15	18h30 Jazz funk Jeunes filles 19h30 18h30 Pump 19h	
19h Stretching 19h30	19h Abdos 19h30 Fessiers	19h Abdos 19h30 Fessiers	19h15 Abdos fessiers cuisses 20h	19h Abdos 19h30 Fessiers	
19h30 Step Niveau 3 20h30	19h30 Hip hop Adultes 20h30 19h30 20h Stretching	19h30 Hi lo combo Niveau 3 20h30	19h30 Jazz funk Adultes 1 20h30	19h30 Jazz funk Adultes 2 20h30 19h30 20h Stretching	

Cours de gym: minimum 2 pers.

Cours de fitness : minimum 3 pers

Lundi à vendredi : 9h à 21h
Samedi : 10h à 15h

Planning 2011-2012

Tel : 05 59 55 53 40
Courriel: alliance.forme@wanadoo.fr
Site web : www.alliance-forme.com