ABCL – BRUNSTATT-DIDENHEIM

PLANNING DE COURS 2022 / 2023 - Ind.6

LUNDI

	8h–12h	14h–21h
SMS		Eveil rythmique 5-7a (Sandrine)
		Circuit training (Hélène)
		Pilates (Hélène)
Salle activ.		
Salle Tatami		Yoga (Gabrielle)

MARDI

	8h–12h	14h–21h
SMS	Pilates stretch (Claudine)	Jazz Initiation 7-10 ans (Sandrine)
	Body Mix (Claudine)	Jazz Ados avanc. 15-18a (Sandrine)
	Gym retraités actifs (Hélène)	Hip-hop Début. (Marion)
Salle activ.	Gym senior (Hélène)	Hip-hop Interm. (Marion)
Salle Tatami		

MERCREDI

	8h–12h	14h–21h
SMS	Pilates (Chrystel)	Jazz Juniors 11-14a (Sandrine)
		Jazz Ados (Sandrine)
		Jazz Adultes début. (Sandrine)
Salle activ.		Gym forme & tonique (Claudine)
Salle Tatami	Yoga (Gabrielle)	Pilates (Claudine)

JEUDI

	8h–12h	14h–21h
SMS	Gym forme entret. -Claudine	Initiation classique (Claire)
	Body mix (Claudine	Barre au sol (Sandrine)
		Renfo (Manon)
Salle activ.		
Salle Tatami	Yoga (Gabrielle)	Body émotion (Sophie)

VENDREDI

	8h–12h	14h–21h
SMS		Contemporain 9-13ans (Manon)
		Contemporain 14-17a (Manon)
		Contemporain Adultes (Manon)
Salle activ.		
Salle Tatami		

22/03/23

Rentrée cours adultes (sauf danse) : 05 septembre 22

Rentrée enfants + cours adultes danse : 19 septembre 2022