

# Fitness & Danse avec

# AINSI

## PLANNING 2021/2022

## danse

<b>Lundi</b>	9h15-10h15	Fitness	Rosine	60 av Notre Dame
	10h30-11h30	Maintien/Pilates	Rosine	60 av Notre Dame
	17h30-18h30	Hip-Hop (7-11 ans)	Delphine	60 av Notre Dame
	17h45-19h00	Classique Prépa/Elémentaire I	Léa	Salle Ciné Get
	19h00-20h15	Classique Elément. II et Moyen	Léa	Salle Ciné Get
	18h30-19h30	Barre concept	Rosine	Gymnase R.Sudre
	20h15-21h45	Danse Africaine	Marie-Claude	60 av Notre Dame
<b>Mardi</b>	10h30-11h30	Pilates/Sculpt	Rosine	60 av Notre Dame
	17h30-18h30	Eveil corporel (Maternelle)	Joëlle	Salle Ciné Get
	17h15-18h15	Moderne (8-11 ans)	Delphine	60 av Notre Dame
	18h15-19h30	Hip-Hop (11-13 ans)	Delphine	60 av Notre Dame
	18h30-19h30	Barre/Fitness	Rosine	Gymnase R. Sudre
	19h45-21h00	Afrolatino/Contemporain	Marie-Claude	Gymnase R.Sudre
<b>Mercredi</b>	10h30-11h30	Stretching	Rosine	Salle Ciné Get
	14h00-15h15	Clip Dance 1 (10 ans minimum)	Delphine	60 av Notre Dame
	15h30-16h45	Clip Dance 3	Delphine	60 av Notre Dame
	15h15-16h15	Initiation I-II (CP)	Joëlle	Salle ciné Get
	16h30-17h30	Débutant classique (CP-CE1)	Joëlle	Salle Ciné Get
	17h00-18h15	Clip Dance 2	Delphine	60 av Notre Dame
	17h45-18h45	Débutant moderne (CE1)	Joëlle	Salle Ciné Get
<b>Jeudi</b>	9h00-10h00	Fitness/Ballon	Rosine	60 av Notre Dame
	10h30-11h30	Pilates/Barre	Rosine	Salle Ciné Get
	17h45-19h00	Atelier contemporain (collège)	Delphine	60 av Notre Dame
<b>Vendredi</b>	10h30-11h30	Fit Ballet Barre	Rosine	Salle Ciné Get
	18h30-19h30	Gainage/Pilates	Rosine	Salle Ciné Get
	19h30-20h45	New-Jazz	Delphine	60 av Notre Dame
	20h45-22h00	Contemporain	Delphine	60 av Notre Dame
<b>Samedi</b>	10h30-11h30	Fitness training/Pilates	Agnès	Salle Omnisport 4
	14h00-15h15	Hip-Hop (ados-adultes)	Delphine	60 av Notre Dame
	15h15-16h30	Dancehall	Delphine	60 av Notre Dame

Rosine Pons Tél :06.70.59.63.44 Site : [www.ainsidanse.com](http://www.ainsidanse.com) Mail : [ainsidanse@hotmail.com](mailto:ainsidanse@hotmail.com)

Retrouvez-nous sur **Facebook** et **Instagram**