

# COURS ADULTES 2024/2025



Jour	Horaire	Cours	Professeur	Salle
LUNDI	09H30-11H00	Body Sculpt - Stretching / Relaxation	Priscilla 1	26 couleurs
	17H30-18H30	Renforcement musculaire Abdos fessiers	Béné 1	COSEC : salle D
	18H30-19H30	Stretching / Mobilité	Béné 2	COSEC : salle D
	18H45-20H00	Pole Dance (complet) (niveau débutant 1 et 2)	Estelle 1	26 couleurs
	19H30-20H30	Pilates (complet) (niveau débutant / intermédiaire)	Béné 3	COSEC : salle D
	20H00-21H00	Cabaret Glam Dance	Jennifer et Lydie	26 couleurs
	20H30-21H30	Pilates (niveau débutant / intermédiaire)	Béné 4	COSEC : salle D
MARDI	18H30-19H30	Body Sculpt (complet)	Charline 1	COSEC : salle D
	18H30-19H30	Yoga doux	Géraldine 1	26 couleurs
	19H30-20H30	Step (niveau intermédiaire)	Charline 2	COSEC : salle D
	19H45-20H45	Zumba	Nicolas 1	26 couleurs
MERCREDI	17H30-18H30	Renfo complet et stretching	Marine 5	26 couleurs
	18H45-19H45	Full'Dance	Lauren 1	COSEC : salle D
	19H00-20H15	Pole Dance (complet) (niveau intermédiaire 2 et 3)	Julie 1	26 couleurs
	19H45-20H45	Renforcement musculaire	Lauren 2	COSEC : salle D
	20H00-21H30	Danse contemporaine adultes	Harmony 1	COSEC : salle C
	20H15-21H30	Pole Dance (complet) (niveau déb 2 / inteR 1)	Julie 2	26 couleurs
JEUDI	14H00-15H00	Yoga doux (complet)	Agnès 2	26 couleurs
	15H00-16H00	Nidra méditation	Agnès 3	26 couleurs
	18H00-19H00	Body Sculpt	Priscilla 2	COSEC : salle D
	18H15-19H15	Pilates	Zainab	26 couleurs
	19H00-20H00	Cardio / Renfo	Priscilla 3	COSEC : salle D
	19H00-20H15	Pole Dance (complet) (niveau débutant 1 et 2)	Jennifer 1	26 couleurs
	19H15-20H15	Zumb'Afro	Mary-Noëlle	26 couleurs
	20H00-21H30	Hip Hop (niveau moyen)	Victor 3	COSEC : salle D
	20H15-21H15	Zumb'Afro	Mary-Noëlle	26 couleurs
	20H15-21H30	Pole Dance (complet) (niveau intermédiaire 2 et +)	Jennifer 2	26 couleurs
VENDREDI	14H00-15H30	Gym Douce	Priscilla 4	26 couleurs
	18H30-19H30	Yoga Hatha (complet) (dynamique)	Agnès 4	26 couleurs
	19H00-20H00	Zumba	Nicolas 2	COSEC : salle D
	19H30-20H30	Yin Yoga (complet) (doux en profondeur)	Agnès 5	26 couleurs
SAMEDI	10H00-11H00	Body Pump	Priscilla 5	COSEC : salle D
	11H00-12H00	Abdos-Fessiers	Priscilla 6	COSEC : salle D

DÉBUT DES COURS : 9 SEPTEMBRE 2024

## NOS SALLES DE COURS

26 couleurs - Salle Iris : Rue Pasteur - SAINT FARGEAU PONTIERRY

COSEC - Salles C, D et Gym : Rue de Jonville - SAINT FARGEAU PONTIERRY

# COURS ENFANTS/ADOS 2024/2025



	Horaire	Cours	Professeur	Salle	
GYMNASTIQUE	MARDI	18H00-19H30	Gymnastique (complet) (6 ans et +) niveau débutant/moyen	Gym 8 COSEC : Gym	
		10H00-11H30	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 1 COSEC : Gym	
	MERCREDI	16H00-17H30	Gymnastique (8-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 2 COSEC : Gym	
		17H45-19H15	Gymnastique (complet) (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 3 COSEC : Gym	
	VEN-DREDI	19H00-21H00	Gymnastique niveau confirmé	Gym 6 COSEC : Gym	
	SAMEDI	09H30-11H00	Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 4 COSEC : Gym	
13H30-15H00		Gymnastique (6-13 ans) niveau débutant/moyen	Gym 5 COSEC : Gym		
BABY GYM	SAMEDI	11H00-12H00	Baby gym (3-5 ans)	Gym 7 COSEC : Gym	
DANSES	MERCREDI	14H30-15H30	Modern Jazz (9-11 ans)	Marine 2 26 couleurs	
		15H30-16H30	Zumba (6-11 ans)	Marine 3 26 couleurs	
		15H30-16H30	Danse contemporaine (3-5 ans)	Harmony 2 COSEC : salle D	
		15H30-16H30	Pole Dance* (12-15 ans)	Estelle 2 26 couleurs	
		16H30-17H30	Danse contemporaine (12-15 ans)	Harmony 3 COSEC : salle D	
		16H30-17H30	Zumba (12-16 ans)	Marine 4 26 couleurs	
	SAMEDI	JEUDI	16H30-17H30	Pole Dance* (7-11 ans)	Estelle 3 26 couleurs
			18H00-19H00	Hip Hop (6-12 ans)	Victor 1 COSEC : salle C
		19H00-20H00	Hip Hop (à partir de 13 ans)	Victor 2 COSEC : salle C	
		SAMEDI	10H00-11H00	Modern Jazz (3-5 ans)	Marine 6 26 couleurs
11H00-12H00	Modern Jazz (6-8 ans)		Marine 7 26 couleurs		

\*Pole dance : Tarif à part = 190euros/an