

ESPACE ENERGY DANCE

PLANNING - SAISON 2023 / 2024

DANSES URBAINES
DANSE SOLO
DANSE A DEUX
DANSE AERIEENNE
FORME & BIEN ETRE
CHANT
EVEILS
KIDS
ADOS

LUNDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|---|--|--|---|---|
| | | | 17h15 DANSE CLASSIQUE Eveil 4 à 5 ans | |
| 18h30 HAMAC Débutant Ados / Adultes | 18h30 POLE DANCE Intermédiaire | 18h15 DANSES DE CLIP Commercial Ados 11 ans + | 18h TRX Tous niveaux | 18h15 BARRE AU SOL Tous Niveaux |
| | 19h45 POLE DANCE Intermédiaire 2 | 19h15 TANGO ARGENTIN Débutant | 19h SALSA Débutant | 19h15 CAF - RENFO ABDO Tous Niveaux |
| | | 20h15 TANGO ARGENTIN Intermédiaire | 20h SALSA Intermédiaire | |
| 21h DANSE EN LIGNE Tous Niveaux | | 21h15 SING'N VOICE Tous Niveaux | 21h05 POLE EXOTIC Tous niveaux | |

MARDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|---------|-------------|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| | | 17h15 HIP HOP Eveil 4 à 6 ans | | |
| | | 18h MODERN JAZZ Ados 11 ans et + | 18h POSTURAL BALL Tous Niveaux | |
| | | 19h AFRO Inter | 19h PILATES Tous Niveaux | 19h MODERN JAZZ Tous Niveaux |
| | | 20h RYTHM'N FEEL Tous Niveaux | 20h AFRO Débutant | 20h ORIENTALE Intermédiaire |
| | | 21h ROCK Intermédiaire | 21h05 POLE DANCE Débutant | |

MERCREDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|--|-------------|---|--|---|
| 14h15 MODERN JAZZ Kids 7 à 10 ans | | | 14h POLE DANCE Kids 6 à 10 ans | |
| 15h15 MODERN JAZZ Ados 11 ans et + | | 15h15 DANSE CLASSIQUE Kids 6 à 10 ans - Prépa | 15h HAMAC Kids 6 à 10 ans | |
| 16h15 STREET JAZZ Kids 7 à 10 ans | | 16h15 DANSE CLASSIQUE Eveil 4 à 5 ans | 16h HAMAC Ados 11 ans et + | |
| 17h15 ZUMBA Eveil 4 à 6 ans | | 17h HIP HOP Kids 7 à 10 ans | 17h POLE DANCE Ados 11 ans et + | 17h DANSE CONTEMPORAINE Kids 7 à 10 ans |
| 18h ZUMBA Kids 7 à 11 ans | | 18h HIP HOP Ados 11 ans et + | 18h15 DANSE CONTEMPORAINE Tous niveaux | 18h FLOOR WORK Tous niveaux |
| 19h BACHATA Débutant | | 19h BREAK DANCE Ados 11 ans et + | 19h30 CABARET Girly Tous niveaux | |
| 19h15 DANSE DE SALON Avancés | | 20h BACHATA Intermédiaire | 20h30 POLE DANCE Débutant | |
| 21h15 ROCK Débutants | | 21h15 LADY STYLE | | |

JEUDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|---------|-------------|--|--|-------------------------|
| | | 17h15 STREET JAZZ Kids 8 à 10 ans | 17h15 DANCEHALL Kids 8 à 10 ans | |
| | | 18h15 STREET JAZZ Ados 11 ans + | 18h15 DANCEHALL Ados 11 ans + | 18h15 CAF RENFO ABDO |
| | | 19h15 STREET JAZZ Tous niveaux | 19h15 DANCE HALL Tous niveaux | 19h15 RENFO STEP |
| | | 20h15 DANSE DE SALON Débutant | 20h15 SAMBA BRÉSILIENNE Tous niveaux | |
| | | 21h15 DANSE DE SALON Intermédiaire | 21h15 POLE EXOTIC Tous niveaux | |

VENREDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | | 18h YOGA | |
| | 18h30 POLE DANCE Débutant & + | 19h15 DANSE DE SALON Débutant | 19h PILATES | |
| 19h15 TISSU Intermédiaire | 19h45 POLE DANCE Intermédiaire | 20h15 DANSE DE SALON Intermédiaire | 20h POLE DANCE Débutant | 20h DANSE ORIENTALE Débutants |
| 20h30 POLE DANCE Intermédiaire | | 21h15 POLE DANCE Mobility ou débutant | | |

SAMEDI

| Salle 1 | Salle 1 BIS | Salle 2 | Salle 3 | Salle 4 |
|---------|---|---|---------------------------------|---------|
| | | 9h30 DANSE CLASSIQUE Elémentaire 10 ans+ POINTES | 10h KPOP Kids 7 à 10 ans | |
| | 9h45 HAMAC Kids 6 à 10 ans | 10h45 POLE DANCE Ados 11 ans et + | 11h KPOP Ados 11 ans et + | |
| | 10h45 TISSUS Ados 11 ans et + | 11h DANSE CLASSIQUE Adultes & Ados +15 ans | | |
| | 11h45 EQUILIBRE SUR MAINS à partir de 8 ans | 12h DANSE CLASSIQUE Kids 6 à 10 ans - Prépa | | |

DIMANCHE

| Salle 1 | Salle 3 |
|---|---------------------------------|
| 10h15 CERCEAUX 1 FOIS PAR MOIS Kids 7 à 11 ans | 10h POLE DANCE Débutant |
| 11h15 CERCEAUX 1 FOIS PAR MOIS Adultes & Ados | 11h15 POLE DANCE Débutant |

1 fois / mois
 OU trimestre
 MENSUELLE DANSE DE SALON
 MENSUELLE SBK
 KARADKE
 MENSUELLE LINDY / ROCK
 Différents WORKSHOPS
 à retrouver sur LE SITE