

# Planning

**LUNDI**

## Danse MODERN-JAZZ

/ Macha Mélanie Bastide  
Ados-Adultes - Niveau Inter.

**12h30 / 13h45**

## Danse technique ISADORA DUNCAN

/ Julie Dubois  
Ados-Adultes - Tous niveaux

**18h / 19h30**

## Danse ORGANIQUE / Macha Mélanie Bastide

Adultes - Tous Niveaux

**19h30 / 20h30**

## Danse ROCK

/ Guilhem Benoux

- Ados-Adultes Rock 2 : **20h30**

- Ados-Adultes Rock 3 : **21h30**

**JEUDI**

## PILATES STRETCHING

/ Asso SPORT EQUI-FIT  
Débutants tous âges

**8h45 / 9h45**

## Danse CONTEMPORAINE

/ Sylvie Deluz  
Débutants tous âges

**17h15 / 18h30**

## Danse CONTEMPORAINE

/ Sylvie Deluz  
Ados-Adultes niv. inter.

**18h30 / 20h**

## Danse ROCK

/ Guilhem Benoux

- Ados-Adultes Rock 1 : **20h**

- Ados-Adultes Rock Star : **21h**

**MARDI**

## QI GONG "La Grande Danse"

/ Nathalie Pacaud

Ados-Adultes

**10h / 11h30**

## Danse CONTEMPORAINE

/ Sylvie Deluz

Ados-Adultes

- Niveau Avancé :

**12h15 / 13h45**

## YOGA DOUX

/ Yannick Quenet

- **17h15 / 18h15**

- **18h30 / 19h30**

## Danse MODERN-JAZZ

/ Macha Mélanie Bastide

Ados-Adultes - Niveau Inter.

**19h45 / 21h**

**VENREDI**

## PILATES STRETCHING

/ Asso SPORT EQUI-FIT

- Débutants : **17h30 / 18h30**

**MERCREDI**

## PILATES

/ Marie Pargneaux  
**9h30 / 10h30**

## Danse ORGANIQUE

/ Macha Mélanie Bastide  
Adultes - Tous Niveaux

**12h30 / 13h30**

## Danse CONTEMPORAINE

/ Sylvie Deluz

- Enfants 6-9 ans : **14h30 / 15h30**

- 10 ans et plus : **15h30 / 17h**

## YOGA IYENGAR

/ Association

Ananda Yoga MTP

**17h15 / 18h45**

## MEDITATION

Pleine Conscience

/ Béatrix Toto

Programme MBSR

**19h / 21h30**

**SAMEDI**

## Atelier DANSER SOI

/ Valérie Bascoul  
Danse thérapie

Tous les 15 jours

**10h / 12h**

## DANSE THERAPIE

Méthode Danse de l'Être®

/ Jeanne Palayret

Une fois par mois : **14h / 17h**

## DANSE THERAPIE

/ Barbara Couturier

Atelier un samedi par mois