



PÔLE DES ARTS :

(Une évolution de niveau est possible et vous sera communiqué le jour de la réinscription)

DANSE :

- HIP HOP :**

Débutant (8/10ans) : mercredi 13h30 - 14h30
Intermédiaire 1 (11/13ans) : mercredi 14h30 - 15h30

Intermédiaire 2 (3-4ème année) : mercredi 15h30 - 16h45

Avance : (14 -18 ans) : mercredi 16h45 - 18h

- EVEIL ET INITIATION :**

Eveil à la danse (4-5ans) :

Mercredi : 9h30 – 10h30

Jeudi : 17h – 18h

Initiation à la danse (6-7ans) :

Lundi : 17h – 18h

Mercredi : 9h30 – 10h30

- CLASSIQUE :**

Débutant : Jeudi 18h – 19h

2ème année : Lundi 18h – 19h

3ème année+ : Lundi 19h – 20h

Débutant pointe : Jeudi 19h – 20h15

Pointes avancées : Lundi 20h – 21h30

- MODERN JAZZ :**

8/10 ans : Lundi 17h - 18h

11/13 ans : Lundi 18h - 19h

+13ans : Lundi 19h - 20h

Adultes : Lundi 20h15 - 21h30

- AFRICAINNE :**

Enfants (8 ans et +) : mercredi 18h00 - 19h15

Ados / adultes (15ans et +) : mercredi 19h30

-21h30

ARTS PLASTIQUES :

5/7 ans : Mercredi 17h – 18h

8/11ans : Mercredi 14h30 -16h

Ados : Mercredi 18h – 19h30

Adultes : Mercredi 19H30- 21H30

THEATRE :

6/9 ans : mercredi 13h30 – 15h

10/13 ans : mercredi 15h – 16h30

MUSIQUE : Uniquement sur RDV individuels à caler sur notre agenda en ligne disponible sur www.aubriereinfo.com

PÔLE FORME ET BIEN ETRE

YOGA :

- ASHTANGA :**

- Lundi : 9h15 – 10h45

- YOGA DOUX :**

- Lundi 11H - 12H15

- YOGA KIDS 6-10ans :**

- 10H – 11h15

- YOGA PILATES :**

- Jeudi 19H30 – 20H30

- Vendredi 11H – 12h

- HATA YOGA :**

- Mercredi 19h15 – 20h30*

- Mercredi 20h30 – 21h45*

- YOGA TRADITIONNEL :**

- Jeudi 18h30 – 19h45*

- Jeudi 20h -21h15*

** Les cours signalés par une astérisque ont subis un changement d'horaire, vous pouvez vous inscrire sur le créneau de votre choix*

QI GONG ET TAI CHI :

- TAI CHI CHUAN :**

- Mardi 20h15 – 21h30

- QI GONG :**

- Mardi 9h – 10h15

- Mardi 19h – 20h15

GYM :

- DOUCE:**

- Mardi 11h – 12h

- Jeudi 11h – 12h

- ENTRETIEN:**

- Mardi 10h – 11h

- Mardi 18h30 – 19h30

- Jeudi 10h – 11h

- TRADITIONNELLE :**

- Mardi 9h – 10h

PILATES :

- Niveau 1:**

- Mardi 17h30 – 18h30

- Mercredi 9h – 10h

- Mercredi 11h-12h

- Vendredi 10h - 11h

- Niveau 2 :**

- Mercredi 10h - 11h

- Vendredi : 9h – 10h

- Tout niveaux :**

- Mardi 19h30 – 20h30

SOPHROLOGIE :

- Mercredi 19h – 20h

STRETCHING :

- Mardi 16h30 – 17h30 (attention : changement d'horaire)

- Jeudi 18h30 – 19h30

CARDIO FIT :

- Jeudi 19 h -20h

LIA :

- Jeudi 20H – 21h

ZUMBA ADULTE :

- Mardi 20h30 – 21h30

ZUMBA KIDS :

- Mardi 18H- 19H

AQUAGYM :

- Mardi :

- 13h30 – 14h15

- 14h15 – 15h

- 18h – 18h45

- 18h45 – 19h30

- Mercredi :

- 18h – 18h45

- 18h45 – 19h30

- Vendredi :

- 9h15 – 10h

- 10h – 10h45

- 10h45 – 11h30

NOUVEAU CETTE ANNEE (inscription possible dès le 3 septembre 2022) :

LES ATELIERS SANTE :

- YOGA :

- Lundi 14h15 – 15h15

- REMISE EN FORME :

- Jeudi 17h30 -18h30

-

YOGA, RELAXATION ET MEDITATION :

- Jeudi 9H – 10H15

YOGA DYNAMIQUE :

- Mercredi 18H – 19H15

SOPHROLOGIE :

- Jeudi : 11h – 12h