

CENTRE de DANSE, FITNESS, PILATES

Internet: <https://adrenal-in.com>



Hauts de Margny à 500 m de l'aérodrome

Téléphone: 06.86.44.36.43



PLANNING ADRENAL'IN 2024/2025

LUNDI					12h15-13h15					18h15-19h15	19h15-20h30	20h45-21h30	
					Pilâtes					Pilâtes	Street Jazz Intermédiaire > 16 ans/Adultes	Contemporain Jazz Ados/Adultes débutants	
MARDI									17h30-18h15	18h30-19h15	19h15-20h15	20h15-21h15	
									Baby danse éveil 3/4 ans	Latino Solo danse sportive > 11 ans/Adultes	Danses de salon Intermédiaire 1	Danses de salon Intermédiaire 2	
MERCREDI			11h45-12h45			15h45-16h45	16h45-17h45	17h45-18h45	18h45-19h15	19h15-20h00	20h00-21h00	21h00-21h30	
			Gym douce			Street Jazz Niveau 1 8 à 11 ans	Street Jazz Niveau 2 > 12ans	Afro-Danse/ Kuduro Fit dès 11 ans	Body slim taille / hanche / fessier	Zumba	Contemporain Jazz Inter/Avancé Ados/Adultes	Contemporain Jazz Perfectionnement Technique	
JEUDI											18h15-19h15	19h15-20h15	20h15-21h15
											Danses en ligne Country	Danses de salon/Rock Débutant	Salsa-Bachata Kizomba Intermédiaire
 VENDREDI											18h00-19h00	19h00-20h00	20h00-21h30
											Entrainement Toutes danses	Rock pas chassés & Swing	Danses de salon Intermédiaire 3 Danse sportive
SAMEDI	9h15-10h00	10h00-10h45	10h45-11h15	11h15-12h00				13h30-14h15	14h15-15h15	15h15-16h30	16h30-18h30	18h30-20h00	
	Eveil à la danse 4/5 ans	Body perfect cardio	Body slim taille / hanche / fessier	Zumba				Initiation danse 6/7 ans	Contemporain Jazz 8 à 14 ans	K-Pop Débutants > 9 ans	K-Pop Avancés > 9 ans	18h30-20h00 Stage Salsa Bachata Kiz. débutants 1 samedi/mois	

PROF	Cathy MOHR	Cathy MOHR	Lopez BROOKLIN	Carlotta CHIREUX	Lauryn MATONDO
RENTREE	lundi 9 septembre 2024	mardi 10 septembre 2024	samedi 7 septembre 2024	samedi 7 septembre 2024	samedi 7 septembre 2024

Stage SBK déb.	21	Septembre	Salsa portoricaine	18	Janvier	Bachata	17	Mai	A définir
Samedi	19	Octobre	Salsa portoricaine	8	Février	Bachata	14	Juin	A définir
1/mois	16	Novembre	Kizomba	15	Mars	A définir			
18h30-20h00	14	Décembre	Kizomba	25	Avril	A définir			

Ne pas jeter sur la voie publique

Planning non contractuel