

# STUDIO 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 2025/2026

LUNDI	<div>NOUVEAU</div>				12h15-13h15						18h15-19h15	19h15-20h30	20h45-21h45	
					Pilâtes						Pilâtes	Street Jazz Intermédiaire > 16 ans/Adultes	Contemporain Jazz Ados/Adultes Débutants	
MARDI												17h30-18h15	18h30-19h15	19h15-20h15
								Baby danse éveil 3/4 ans	Latino Solo danse sportive Ado/Adulte Intermédiaire	Danses de salon Intermédiaire 1	Danses de salon Intermédiaire 2			
MERCREDI					12h15-13h15			15h45-16h45	16h45-17h45	17h45-18h45	18h45-19h15	19h15-20h00	20h00-21h00	21h00-21h30
					Pilâtes			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											18h15-19h00	19h15-20h15	20h15-21h15	
											Latino Solo danse sportive Ado/Adulte Débutant évolutif	Danses de salon/Rock Débutant	Salsa-Bachata Kizomba Intermédiaire	
VENDREDI											18h00-19h00	19h00-20h00	20h00-21h30	
											Entraînement Toutes danses	Rock 6T & Swing Intermédiaire	Danses de salon Intermédiaire 3 Danse sportive	
SAMEDI		9h15-10h00	10h15-11h00	11h00-11h30	11h30-12h15	12h15-13h30	13h30-14h15	14h15-15h15	15h15-16h30	16h30-18h30	18h30-20h00	20h30-01h00		
		Eveil à la danse 4/5 ans	Body perfect cardio	Body slim taille / hanche / fessier	Zumba	Cours particulier	Initiation danse 6/7 ans	Contemporain Jazz 8 à 14 ans	K-Pop Débutants > 9 ans	K-Pop Avancés > 9 ans	Stage Salsa Bachata Kiz. débutants 1 samedi/mois	Soirée dansante selon affichage		
PROF	Cathy MOHR		Cathy MOHR		Lopez BROOKLIN		Carlotta CHIREUX		Lauryn MATONDO					
RENTREE	lundi 8 septembre 2025		mardi 16 septembre 2025		samedi 6 septembre 2025		samedi 6 septembre 2025		samedi 6 septembre 2025					

Ne pas jeter sur la voie publique

Planning non contractuel