

# 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 2026/2027

LUNDI								18h15-19h15	19h15-20h30	20h30-21h30	
								Pilâtes	Street Jazz Avancé > 16 ans/Adulte	Contemporain Ado/Adulte Intermédiaire	
MARDI	12h15-13h15					17h30-18h15	18h30-19h15	19h15-20h15	20h15-21h45		
	Cours particulier					Baby danse éveil 3/4 ans	Latino Solo danse sportive Ado/Adulte Débutant	Danses de salon Intermédiaire 1/2	Danses sportive Intermédiaire 3		
MERCREDI	12h15-13h15	14h30-15h45	15h45-16h45	16h45-17h45	17h45-18h45	18h45-19h15	19h15-20h00	20h00-21h00	21h00-21h30		
	Pilâtes	Entrainement libre	Street Jazz Niveau 1 8 à 11 ans	Street Jazz Niveau 2 > 12ans	Afro Danse/ Afro Cardio dès 16 ans	Body slim taille / hanche / fessier	Zumba	Contemporain Avancé Ado/Adulte	Contemporain Perfectionnement Technique Ado/Adulte		
JEUDI							17h30-18h30	18h30-19h15	19h15-20h15	20h15-21h15	
							Entrainement libre	Latino Solo danse sportive Intermédiaire Ado/Adulte	Danses de salon/ Rock Débutant	Latino/Rock Intermédiaire	
VENDREDI							17h30-18h15	18h30-19h30	19h30-20h30		
							Initiation danse 6/7 ans	Contemporain Ado/Adulte Débutant	Cours particulier		
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 8 à 14 ans	K-Pop Débutants > 9 ans	K-Pop Avancés > 9 ans	Sophro'Relaxation Accoustique Guitare live 3ème samedi du mois	Soirée dansante /Stage
PROF	Cathy MOHR		Lopez BROOKLIN		Carlotta CHIREUX		Lauryn MATONDO		Cathy DE KESEL - Bertrand CAZE		
RENTREE	lundi 7 septembre 2026		samedi 5 septembre 2026		samedi 5 septembre 2026		samedi 5 septembre 2026		samedi 23 septembre 2026		

Ne pas jeter sur la voie publique

Planning non contractuel