



# Planning des Cours



## Complexe Sportif JESSE OWENS avec Lauriane & Mélanie

→ Accès Avenue de l'Europe- face à l'entrée du parking du complexe Léo Lagrange

	Horaires	Durée	Cours & niveaux*	Public
<b>Lundi</b> (Lauriane)	17H15 - 18H15	1H	Initiation Danse	5 / 6 ans
	18H15 - 19H15	1H	<b>New</b> : Comédie Musicale	10 / 14 ans
	19H15 - 20H15	1H	Pilates	Ados & Adultes
	20H15 - 21H15	1H	<b>New</b> : Yoga	Ados & Adultes
<b>Mardi</b> (Mélanie)	16H15 - 17H15	1H	Gym douce	Adultes & Senior
	17H15 - 18H00	45 mn	Eveil Corporel	4 / 5 ans
	18H00 - 19H15	1H15	Danse Modern'Jazz	9 / 11 ans
	19H15 - 20H15	1H	Stretching	Ados & Adultes
	20H15 - 21H30	1H15	Modern' Jazz – Débutant / Moyen	à partir de 16 ans & Adultes
<b>Mercredi</b> (Mélanie)	14H15 - 15H30	1H15	Danse Modern'Jazz – Ado débutant	12 / 15 ans
	15H30 - 16H15	45 mn	Eveil Corporel	4 / 5 ans
	16H15 - 17H15	1H	Initiation Danse	5 / 6 ans
	17H15 - 18H15	1H	Danse Modern'Jazz	7 / 8 ans
	18H15 - 19H30	1H15	Danse Modern'Jazz – Ado intermédiaire	12 / 15 ans
	19H30 - 21H00	1H15	Danse Modern'Jazz – Intermédiaire	à partir de 16 ans & Adultes
	21H00 - 22H00	1H	Renforcement Musculaire	Ados & Adultes

\*sous réserve de places restantes

## Mini Club du Coteau avec Lauriane

→ A l'angle de la rue Gaston Audat, à Cachan

	Horaires	Durée	Cours & niveaux*	Public
<b>Jedi</b> (Anaïs)	19H45 - 20H45	1H	Pilates	Ados & Adultes
	20H45 - 21H45	1H	Pilates	Ados & Adultes

\*sous réserve de places restantes



- Info contact & Pré-inscription : [red.cachan@hotmail.fr](mailto:red.cachan@hotmail.fr) ou 06 47 79 67 09