



# PLANNING PROVISOIRE 2021-2022

## DANSE / YOGA



| LUNDI                            | MARDI                           | MERCREDI                     | JEUDI                              | VENDREDI                          | SAMEDI |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------|
|                                  |                                 |                              |                                    | 9:00-10:00<br>Yoga Rest & Restore |        |
|                                  |                                 | 16:00-17:00<br>INITIATION    |                                    |                                   |        |
| 17:00-18:15<br>DEBUTANT          | 17:30-19:00<br>INTERMEDIAIRE    | 17:00-18:15<br>DEBUTANT      | 17:30-18:30<br>Yoga Fitness Flow   | 17:30-18:30<br>Yoga Fitness Flow  |        |
| 18:15-19:45<br>MOYEN             | 19:00-20:30<br>SUPERIEUR /MOYEN | 18:15-19:45<br>INTERMEDIAIRE |                                    |                                   |        |
| 19:45-21:15<br>SUPERIEUR /AVANCE | 20:30-22:00<br>ADULTE           | 20:00-21:30<br>AVANCE        | 20:30-21:30<br>Yoga Rest & Restore |                                   |        |
|                                  |                                 |                              |                                    |                                   |        |

INITIATION: 6/7 ans 1h  
 DEBUTANT : 8/10 ans 1h15  
 INTERMEDIAIRE : 10/12 ans 3h00 (2 fois 1h30)

MOYEN : 12/14 ans 3h (2 fois 1h30)  
 SUPERIEUR : à partir de 15 ans (selon niveau technique) 3h (2 fois 1h30)  
 AVANCE : à partir de 18 ans (selon niveau technique) 3h (2 fois 1h30)