

## HORAIRE 2022/2023

### LUNDI / Cours enfants

|                   |       |             |         |         |
|-------------------|-------|-------------|---------|---------|
| Danse Classique 1 | 3H-5H | 16h45-17h45 |         | Valérie |
| Danses Latines    | 5H-8H | 16h45-17h45 | salle 2 | Denisa  |
| Jazz 3            | 7H-8H | 17h50-18h50 |         | Valérie |

### LUNDI / Cours ados et adultes

|                |         |             |         |         |
|----------------|---------|-------------|---------|---------|
| Latino / Ragga | ados    | 18h00-19h00 | salle 2 | Axelle  |
| Hip-Hop Girly  | adultes | 19h30-20h30 | salle 2 | Alison  |
| Modern'Jazz    | adultes | 19h00-20h15 |         | Valérie |

### MARDI / Cours enfants

|                   |       |              |  |         |
|-------------------|-------|--------------|--|---------|
| Éveil à la danse  | 1H    | 16h00-16h45  |  | Valérie |
| Jazz 1            | 3H-5H | 16h55-17h55  |  | Valérie |
| Danse Classique 2 | 5H-8H | 18h00 -19h00 |  | Coralie |

### MARDI / Cours ados et adultes

|                            |                 |              |         |         |
|----------------------------|-----------------|--------------|---------|---------|
| Pilates & Stretch          | adultes         | 09h30-10h30  |         | Valérie |
| Barre à Terre / Stretching | ados/adultes    | 18h30-19h30  | salle 2 | Valérie |
| Cabaret                    | adultes         | 19h00-20h00  |         | Coralie |
| Renforcement musculaire    | adultes         | 19h45-20h45  | salle 2 | Éric    |
| Contemporain               | adultes avancés | 20h00 -21h15 |         | Hélène  |

### MERCREDI / Cours enfants

|                  |       |             |  |            |
|------------------|-------|-------------|--|------------|
| Éveil à la danse | 1H-2H | 09h15-10h00 |  | Valérie    |
| Hip-Hop 1        | 3H-5H | 14h00-15h00 |  | Christelle |
| Hip-Hop Kids     | 6H-8H | 15h00-16h00 |  | Christelle |

### MERCREDI / Cours ados et adultes

|                           |              |              |         |         |
|---------------------------|--------------|--------------|---------|---------|
| Pilates & Stretch         | adultes      | 10h30-11h30  |         | Valérie |
| Danse Classique (pointes) | ados/adultes | 16h45-17h45  |         | Coralie |
| Street Jazz               | ados/adultes | 17h45-18h45  |         | Coralie |
| Danse Orientale           | ados         | 18h45-19h45  | salle 2 | Alba    |
| Contemporain              | adultes      | 18h55-19h55  |         | Coralie |
| Danse Orientale           | adultes      | 19h45-21h00  | salle 2 | Alba    |
| Yoga                      | ados/adultes | 20h00 -21h00 |         | Coralie |

### JEUDI / Cours enfants

|                  |       |             |  |         |
|------------------|-------|-------------|--|---------|
| Éveil à la danse | 1H-2H | 16h40-17h25 |  | Valérie |
| Jazz 2           | 5H-7H | 17h30-18h30 |  | Valérie |

### JEUDI / Cours ados et adultes

|                   |                     |             |  |         |
|-------------------|---------------------|-------------|--|---------|
| Pilates & Stretch | adultes             | 09h30-10h30 |  | Valérie |
| Ragga             | ados/adultes avancé | 18h30-19h30 |  | Délia   |
| Modern'Jazz       | adultes avancé      | 19h30-20h45 |  | Valérie |

### VENDREDI / Cours enfants

|               |        |             |  |        |
|---------------|--------|-------------|--|--------|
| Hip-Hop Young | 8H-9CO | 17h00-18h00 |  | Alison |
|---------------|--------|-------------|--|--------|

### VENDREDI / Cours ados

|                 |             |             |  |        |
|-----------------|-------------|-------------|--|--------|
| Hip-Hop / Girly | ados (9CO+) | 18h00-19h00 |  | Alison |
|-----------------|-------------|-------------|--|--------|

### SAMEDI 1x par mois (dates disponibles sur [www.tendances.ch](http://www.tendances.ch))

|                |         |             |  |         |
|----------------|---------|-------------|--|---------|
| Modern'Jazz    | adultes | 10h00-11h30 |  | Valérie |
| Danses Latines | adultes | 17h30-19h00 |  | Denisa  |