

# BIEN-ÊTRE SPORT DANSE

## LUNDI

**12H30 - 13H30** **STRETCHING**  
*Assouplissement et étirement musculaire*

**17H-18H** **CLASSIQUE**  
*(Tous niveaux confondus)*

**18H - 19H30** **CONTEMPORAIN ADULTES**  
*(Tous niveaux confondus)*

## MERCREDI

**10H - 11H** **ÉVEIL/DÉBUTANTS**  
*(À partir de 4 ans)*

## JEUDI

**18H - 19H** **STRETCHING/FITNESS**  
*Changement 1/2 semaine*

## VENDREDI

**12H30 - 13H30** **FITNESS**  
*Renforcement musculaire (abdos, cardio, fessier, bras)*

**17H30 - 18H30** **CLASSIQUE ADULTES**  
*(Tous niveaux confondus)*

**18H30 - 20H** **CONTEMPORAIN  
INTERMÉDIAIRE/SUPÉRIEUR**  
*(À partir de 10 ans)*

## SUR RDV

**DANSE  
MARIAGE**

**COURS  
DANSE  
PARTICULIER**

**COACHING  
SPORTIF**

# DANSE

**1 COURS**

**280 EUROS / AN**  
110 EUROS / TRIMESTRE

**2 COURS**

**350 EUROS / AN**  
150 EUROS / TRIMESTRE

**3 COURS**

**420 EUROS / AN**  
180 EUROS / TRIMESTRE

/ SEMAINE

# SPORT BIEN-ÊTRE

**1 COURS**

**130 EUROS / AN**  
60 EUROS / TRIMESTRE

**2 COURS**

**200 EUROS / AN**  
80 EUROS / TRIMESTRE

**3 COURS**

**260 EUROS / AN**  
100 EUROS / TRIMESTRE

/ SEMAINE

**COURS À L'UNITÉ**

**150 EUROS**

**COURS INDIVIDUEL**

**35 EUROS**