



# PLANNING 2010-2011

## DANSE ADULTES

### DEBUTANTS :

**ROCK :** Vendredi : 20 h – 21 h  
**ROCK EXPRESS :** Mercredi : 19h 30 – 20 h 15

Vous voulez apprendre à danser uniquement le rock, mais vous n'avez pas beaucoup de temps à y consacrer, votre emploi du temps est déjà surchargé. Venez à ce cours, il ne dure que 45 minutes et il est de qualité exactement identique à un cours d'une heure. Explications, conseils, corrections, sont les mêmes. Vous bénéficierez d'un tarif adapté à la durée du cours.

**SALON :** Vendredi : 21 h – 22 h  
**ROCK + SALON :** Vendredi : 20 h – 22 h

Le concept idéal pour apprendre le rock et les danses de salon en ne vous déplaçant qu'une fois par semaine !

**SALSA :** Mardi : 19 h – 20 h  
( cours composé de 19h-19h15 : bachata, et 19h15 - 20 h : salsa, vous pouvez donc arriver soit à 19h soit à 19h15 )

**WEST COAST SWING :** Mardi : 20h45- 21h45  
**BOOGIE :** Mardi : 21h45 – 22h30

### NIVEAU 2 :

**ROCK :** Lundi : 20 h – 21 h  
**ROCK + SALON :** Lundi : 20 h – 22 h  
**SALON :** Lundi : 21 h – 22 h  
**SALSA :** Mardi : 20 h – 20h45

### NIVEAU 3 :

**ROCK :** Jeudi : 20 h – 21 h  
**SALON :** Jeudi : 21 h – 22 h

### NIVEAU 4 :

**ROCK + SALON :** Mercredi : 20h15 – 22 h

## DANSE ORIENTALE

Jeudi 18h45 - 20 h

## ENFANTS ET ADOLESCENTS

### MODERN DANCE MIX :

*Toutes les chorégraphies breakdance, raga, electro, dansez comme dans vos clips préférés, chorégraphies modernes très toniques sur toutes les musiques actuelles*

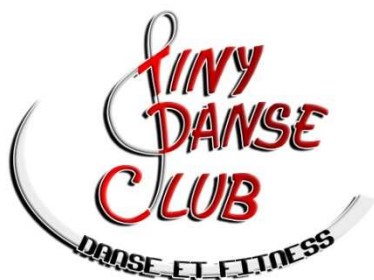
**Enfants :** Mercredi : 15 h 30 – 16 h 30  
**Adolescents :** Mercredi : 16 h 30 – 17 h 30

### DANSE CLASSIQUE :

**Cours enfants de 4, 5, 6 ans :** Mercredi : 17h30 – 18h30  
**Cours enfants 6, 7, 8 ans :** Mercredi : 16h30 – 17h30

### ROCK' N' ROLL :

**Enfants et adolescents :** Mardi : 18 h – 19 h



## **FITNESS ADULTES 2010 - 2011**

Au TINY, vous modulez vos soirées sportives comme vous le souhaitez. Tous les soirs nous vous proposons plusieurs cours faisant travailler différentes parties du corps, vous pouvez enchaîner les cours comme vous le souhaitez et gérer vous-même le temps que vous accordez au sport.

### **LUNDI :**

18h - 19h : **MULTI GYM : STEP + RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
19h - 20h : **STEP**  
20h - 21h : **CUISSES ABDOS FESSIERS**

### **MARDI :**

19h - 20h : **TOTAL BODY GYM (*gym tonic traditionnelle*)**  
20h - 21h : **CARDIO MIX : un cours 100% cardio : cardio boxe, sportin' dance...**  
21h - 21h45 : **SPORTIN DANCE avancé**

### **MERCREDI :**

18h - 19h : **STEP**  
19h - 20h : **ABDOS FESSIERS**  
20h - 21h : **TOTAL BODY GYM (*gym tonic traditionnelle*)**

### **JEUDI :**

18h30 - 19h00 : **ABDOS FESSIERS FLASH**  
19h00 - 20h00 : **SPORTIN' DANCE**  
20h00 - 21h30 : **STEP'N PUNCH: STEP + ABDOS FESSIERS CUISSES.**

### **VENDREDI :**

9h15 - 10h45 : **CIRCUIT TRAINING** (cours ultra complet : 9h15 - 10h: cuisses abdos fessiers, 10h - 10h45 : renforcement du haut du corps + stretching )  
12h15 - 13h : **TOTAL BODY GYM** (échauffement cardio + renforcement musculaire général )

18h - 19h : **TOTAL BODY GYM (*gym tonic traditionnelle*)**  
19h - 20h : **STEP**

### **SAMEDI :**

9h45 - 10h30 : **STEP**  
10h30 - 11h30 : **ABDOS FESSIERS**  
11h30 - 12h15 : **SPORTIN' DANCE**