



DANSE ADULTES

<u>DEBUTANTS :</u>	ROCK : Vendredi 20 h – 21 h Mardi 19 h 15 – 20 h SALSA : Mardi 20 h – 21 h ROCK + SALSA : Mardi 19 h 15 – 21 h ROCK + SALON : Vendredi 20 h – 22 h SALON : Vendredi 21 h – 22 h
<u>NIVEAU 2 :</u>	ROCK : Lundi 20 h – 21 h Mercredi 19 h 30 – 20 h 30 ROCK + SALON : Lundi 20 h – 22 h SALON : Lundi 21 h – 22 h BOOGIE + SALSA : Mardi 21 h – 22 h 30
<u>NIVEAU 3 :</u>	ROCK : Jeudi 20 h – 21 h SALON : Jeudi 21 h – 22 h
<u>NIVEAU 4 :</u>	ROCK + SALON : Mercredi 20 h 15 – 22 h

COURS DE DANSE MUSIC ENTRE 12H ET 14H

Chorégraphies modernes sur toutes les musiques du moment : dance, électro, funk, house...
Un cours 100% facile, 100% plaisir.

MARDI : 12h15 - 13h / 13h - 13h45

VENDREDI : 12h15 - 13h / 13h - 13h45

ENFANTS ET ADOLESCENTS

HIP-HOP, BREAKDANCE :

Cours enfants : jeudi 17 h 45 – 18 h 45
Cours ados : jeudi 18 h 45 – 19 h 45

Cours dispensés par un jeune professeur spécialiste de Hip-Hop (1er prix du 6ème concours international de chorégraphies de Genève).

DANSE CLASSIQUE :

Cours enfants de 4, 5, 6 ans : mercredi 17 h 30 – 18 h 15
Cours enfants 6, 7, 8 ans : mercredi 16 h 30 – 17 h 30
Cours enfants 8, 9, 10 ans : mercredi 18 h 15 – 19 h 30

Bien évidemment, les tranches d'âge sont à titre indicatif et notre professeur sera à votre écoute et à celle de votre enfant pour déterminer au mieux le cours qui sera le plus approprié à sa réelle progression, n'hésitez donc pas à rencontrer Marine.

DANCE MUSIC :

Dance music enfants : mercredi 16 h – 17 h
Dance music adolescents : mercredi 17 h – 18 h

ROCK' N' ROLL :

Enfants et adolescents : mardi 18 h 15 – 19 h 15



GYM ADULTES

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 :

SALLE 1

19 h – 20h : **STEP**
20 h – 21 h : **CUISSES ABDOS FESSIERS**

SALLE 2 :

18h – 19h : **MULTI GYM : STEP + RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
19 h – 20 h : **STEP**

MARDI :

19 h – 20 h : **TOTAL BODY GYM (*gym tonic traditionnelle*)**
20 h – 21 h 30 : **GYM MIX ; SPORTIN' DANCE + ABDOS FESSIERS :**
(*Soit : 20 h – 20 h 45 : SPORTIN' DANCE + 20 h 45 – 21 h 30 : ABDOS FESSIERS*)

MERCREDI :

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

JEUDI :

18 h 30 – 19 h 00 : **ABDOS FESSIERS FLASH**
19 h 00 – 20 h 00 : **SPORTIN' DANCE**
20 h 00 – 21 h 30 : **STEP'N PUNCH: STEP + ABDOS FESSIERS CUISSES.**

VENDREDI :

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

SAMEDI :

9 h 45 – 10 h 30 : **STEP**
10 h 30 – 11 h 30 : **ABDOS FESSIERS**
11 h 30 – 12 h 15 : **SPORTIN' DANCE**