

Planning 2022 - 2023

Reprise des cours dès le lundi 5 Septembre



Fitness

Danse

Lundi

▶ MELISSA

17h30 - 18h15 : PILATES

18h15 - 19h : MULTI RENFO
(Travail de tous les muscles du corps, cuisses, abdos, fessiers, bras ...)

19h - 19h45 : ZUMBA®

19h - 20h15 : SBK avancé
(Salsa, Bachata, Kizomba)

20h15 - 21h15 : Rock niveau 2

21h15 - 22h15 : Salon niveau 2

Mardi

▶ STEPHANIE

18h30 - 19h15 : ZUMBA®

19h15 - 20h15 : CARDIO STEP

▶ ENFANTS

17h45 - 18h30 : Baby hip hop (Eveil dès 4 ans)

18h30 - 19h30 : Hip hop breakdance (dès 7 ans)

▶ ADULTES

19h45 - 20h45 : West coast swing débutant

20h45 - 21h45 : West coast swing niveau 2

Mercredi

▶ VALERIA

17h30 - 18h15 : TOTAL BODY

(renforcement de tous les muscles du corps, exercices ciblés et variés)

18h15 - 19h : ZUMBA®

19h - 19h45 : PILATES

19h45 - 20h30 : CIRCUIT TIME

(45 secondes d'effort + 15s de récupération)

▶ ENFANTS

15h15 - 16h15 : Rock latino ados

16h15 - 17h15 : Girls' dance ados (dès 12 ans)

17h15 - 18h15 : Girls' dance enfants (6-11 ans)

▶ ADULTES

19h - 20h15 : SBK avancé

20h15 - 21h15 : Rock avancé

21h15 - 22h30 : Salon avancé

Jeudi

▶ STEPHANIE

18h30 - 19h15 : SPORTIN' DANCE
(chorégraphies simples et cardio pour brûler des calories en dansant sur de nouveaux rythmes chaque semaine: latino, rock, dance, funk...)

19h15 - 20h : TOTAL BODY FIT
(renforcement de tous les muscles du corps)

Vendredi

▶ VALERIA

17h30 - 18h15 : TOP CIRCUIT
(Tonification du haut du corps)

18h20 - 19h05 : CUISSSES ABDOS FESSIERS

19h10 - 19h55 : STRETCHING POSTURAL
(Avec relaxation en fin de séance)

19h - 20h15 : Latino débutant
(Salsa, Bachata, Kizomba)

20h15 - 22h : Pack débutants : Rock + Salon
(Cours de salon offert pour l'achat d'un abonnement de rock. Possibilité de faire le cours de salon uniquement, avec une formule adaptée)

Samedi

▶ VALERIA

9h30 - 10h15 : TOTAL GYM

10h15 - 11h : CARDIO SURPRISE
(Valeria s'adapte à vos envies: découvrez la zumba, le cardio boxe, le strong, le circuit...)

11h - 11h45 : SATURDAY RELAX
(Stretching, pilates)

Infos, planning et tarifs sur tinydanse.com et  Tiny Danse
Tél : 04 78 90 43 02

TINY DANSE ET FITNESS CLUB GENAS

25, rue André Citroën, Parc d'affaires 69740 Genas

Tiny Danse SARL au Capital de 27 000 € - RCS Lyon B444 554 794 - SIRET 444 554 794 00016 - Code NAF 804D