

Possibilité
d'intégrer les cours
toute l'année !
Cours d'essai gratuit !

PLANNING 2025 - 2026



FITNESS ADULTES

dès le 1^{er} septembre

FITNESS MATIN

Samedi

09h30 - 10h15 : **TOTAL GYM**

10h15 - 11h00 : **CARDIO SURPRISE**

Valéria s'adapte à vos envies !

11h00 - 11h45 : **SATURDAY RELAX**

Stretching, pilates, Circl Mobility®

FITNESS SOIR

Lundi

17h30 - 18h15 : **PILATES**

18h15 - 19h00 : **GYM BALL**

Renforcement musculaire avec ballons de 55cm !

19h05 - 19h50 : **CIRCUIT TRAINING**

Le cardio sous toutes ses formes !

Mardi

18h30 - 19h15 : **ZUMBA®**

19h15 - 20h15 : **CARDIO STEP**

Mercredi

17h30 - 18h15 : **TOTAL BODY**

Body Barre

18h20 - 19h05 : **ZUMBA®**

19h10 - 19h55 : **PILATES**

20h00 - 20h45 : **FIT MIX**

Cardio, renfo, cours complet et varié !

Jeudi

18h30 - 19h15 : **SPORTIN' DANCE**

Choré simple et cardio sur mélange de latino, rock, dance, funk...

19h15 - 20h00 : **TOTAL BODY GYM**

Vendredi

17h30 - 18h15 : **GYM BALL®**

18h20 - 19h05 : **STRONG**

19h10 - 19h55 : **STRETCHING**

POSTURAL / CIRCL MOBILITY®

DANSES ADULTES

dès le 1^{er} septembre

ROCK

ADULTES

Lundi

20h00 - 21h00 : **Niveau 2**

Mercredi

20h00 - 21h00 : **Niveau avancé**

Vendredi

20h00 - 21h00 : **Débutants**

DANSES DE SALON

ADULTES

Lundi

19h00 - 20h00 : **Niveau 2**

Mercredi

19h00 - 20h00 : **Niveau avancé**

Offre spéciale : participez aux 2 cours
et progressez 2 fois plus !

Possibilité de participer à 1 seul cours sur les 2

SALSA BACHATA KIZOMBA

ADULTES

Lundi

21h00 - 22h30 : **Niveau 2**

Mercredi

21h00 - 22h30 : **Niveau avancé**

Vendredi

21h00 - 22h00 : **Débutants**

WEST COAST SWING

ADULTES

Mardi

20h00 - 21h30 : **Niveau intermédiaire
évolutif**

ENFANTS / ADOS

dès le 9 septembre

HIP HOP BREAKDANCE

ENFANTS

Mardi

17h45 - 18h30 : **Baby Hip Hop**

Éveil dès 4 ans

18h30 - 19h30 : **Hip Hop Breakdance**

Dès 7 ans

GIRLS DANCE ROCK LATINO

ENFANTS ADOS

Mercredi

15h15 - 16h15 : **Rock Latino Ados**

16h15 - 17h15 : **Girls Dance Ado**

17h15 - 18h15 : **Girls Dance Enfants**

Dès 7 ans)



Tiny Danse

Infos, planning et tarifs sur **tinydanse.com**

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