

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



# PLANNING 2026 - 2027

**PROMO DANSE ADULTES**  
**1 COURS DE DANSE ADULTE SOUSCRIT**  
**= SBK GRATUIT TOUTE L'ANNÉE !**

## FITNESS ADULTES

dès le 1<sup>er</sup> septembre

### FITNESS MATIN

#### Samedi

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

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

*Valéria s'adapte à vos envies !*

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

*Stretching, pilates, Ciri Mobility®*

### FITNESS SOIR

#### Lundi

17h30 - 18h15 : **PILATES**

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

*Renforcement musculaire avec ballons de 55cm !*

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

*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 !*

#### Judi

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®**

18h15 - 19h00 : **CARDIO MIX**

19h00 - 19h45 : **STRETCHING  
PILATES**

## DANSES ADULTES

dès le 7 septembre

### SALSA BACHATA KIZOMBA

ADULTES

#### Lundi

21h00 - 22h15 : **Niveau 2**

#### Mercredi

21h00 - 22h15 : **Niveau avancé**

#### Vendredi

21h00 - 22h00 : **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*

### ROCK

ADULTES

#### Lundi

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

#### Mercredi

20h00 - 21h00 : **Niveau avancé**

#### Vendredi

20h00 - 21h00 : **Débutants**

### WEST COAST SWING

ADULTES

#### Mardi

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

*Cours dispensé par Sylvestre (All Star) & sa danseuse.*

## ENFANTS / ADOS

dès le 7 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

15h00 - 16h00 : **Rock Latino Ados**

16h00 - 17h00 : **Girls Dance Ado**

17h00 - 18h00 : **Girls Dance Enfants**

*Dès 7 ans*



**Tiny Danse**

Infos, planning et tarifs :

[www.tinydanse.com](http://www.tinydanse.com)

Tél : 04 78 90 43 02

TINY DANSE & 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