



# Danse Contemporaine

## Pilates

# HORAIRES 2023 / 2024

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	10h00/11h00 Pilates Débutants	9h45/10h50 (1h05) 6/7 ans (CP)		10h30/11h30 <i>Sport Santé sur Prescription</i>	1 samedi sur 2 9h00/10h30 Feldenkrais « Accords de soi »
12h15/13h30 Adulte Intermédiaire	11h30/12h30 <i>Sport Santé sur Prescription</i>	11h00/12h15 (1h15) 8/10 ans (CE2/CM1)	12h15/13h30 Adulte Débutant	12h15/13h15 Pilates	Atelier mensuel 11h00/18h00
		14h00/15h15 (1h15) 10/12 ans (CM2/6ème)			Groupe
		15h30/16h30 (1h00) 5/6 ans (Grande section mater)			Chorégraphique
		16h40/17h30 (50min.) 4/5 ans (Moyenne section mater)	17h15/18h30 13 / 14 ans (5-4ème)	17h15/18h30 (1h15) 10/12 ans (CM2/6ème)	Adulte
17h15/18h30 (1h15) 8/10 ans (CE2/CM1)	17h30/18h45 (1h15) 7/8 ans (CE1)	17h45/19h00 Adolescent (3 <sup>ème</sup> et +)	18h30/19h45 Adolescent (3 <sup>ème</sup> et +)	18h30/19h45 13 / 14 ans (5-4ème)	
19h00/20h30 Adulte Avancé	19h00/20h30 Adulte Intermédiaire	19h15/20h15 Pilates Débutants	19h45/21h00 Groupe chorég. J. Ad.	19h45/20h45 Groupe chorég. Adol.	

**RAPPEL :** à partir du cours 8/10 ans les 2 cours par semaine sont obligatoires pour les enfants et ados

« Accords de soi » est une association hébergée. Prendre contact avec elle pour tout renseignement.

<http://www.arlesasso.fr/associations/accord-de-soi>