

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	TP 10h30 - 11h30	TM 11h - 12h	POSTURAL DOUX 10h30 - 11h30	TP 10h30 - 11h30	TM 10h - 11h
		ETIREMENTS 12h -12h30			TP 11h - 12h
TM 12h30 - 13h30	ETIREMENTS 12h45 -13h15	CARDIO 12h30 - 13h30	TP 12h30 - 13h30		

TP 17h45 - 18h45	POSTURAL DOUX 17h30 - 18h30	TM 17h30 - 18h30		TM 17h45 - 18h45
CARDIO 18h45 - 19h45	TM 18h30 - 19h30	TP 18h30 - 19h30	ENERGIE DANSE 18h30 - 19h30	ETIREMENTS 18h45 -19h15
ROCK 'N ROLL Niveau 1 20h - 21h	SALSA CUBAINE Niveau 1 19h30 - 20h30	LINDY HOP Niveau 3 19h30 - 20h30		
ROCK 'N ROLL Niveau 2 21h - 22h	ROCK 'N ROLL Niveau 3 20h30 - 21h30	LINDY HOP Niveau 1 20h30 - 21h30		
	SALSA CUBAINE Niveau 2/3 21h30 - 22h30			

Cours Collectifs :

TP : Travail Postural (*libérer et remobiliser la colonne, muscles profonds, articulations....*)

TM : Tonification Musculaire (*renforcement général du corps*)

CARDIO (*exercices dynamiques fractionnés type athlétisme, boxe,...*)

Cours Spécifiques :

Postural Doux (*techniques TaiChi, Barre à terre, Postural et Respiratoire, Etirements et Relaxation*)

---- Etirement (*Etirements profonds des Chaînes Musculaires - 30min*)

Cours de Danses :

Rock 'n Roll

Salsa Cubaine

Lindy Hop

---- Energie Danse (*1danse/mois : charleston, salsa afro, danse moderne, japonais, films....*)

Pour nous rejoindre :
 pimentsinstituts@orange.fr
 Au 05 61 52 23 20

Ou rendez-vous dans notre centre :
 3 bd du Libre Echange à St Orens (31650)