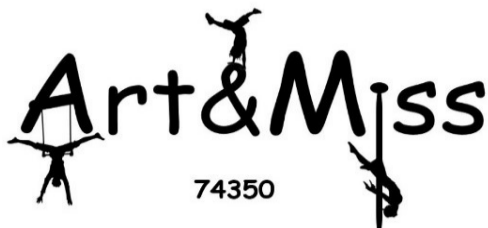


PROGRAMME 2018-2019



INSCRIPTIONS OUVERTES


www.artemiss.fr

SALLE DU CERCLE - VILLY	
MARDI	
16h40	CIRCUS Kids 7-10ans (initiation)
17h40	AERIAL DANCE Kids 7 et + (développement / perfectionnement)
18h45	Souplesse et contorsion 7 et + ("PREPA physique", développ./perf.)
20h	AERIAL DANCE Ados/Adultes (développement / perfectionnement)
MERCREDI	
9h	BABY CIRCUS Family 1-3ans (famille / enfants)
9h45	CIRCUS Baby 3-6ans (transition)
11h15	CIRCUS Kids 4-7ans (découverte)
14h	ACRO SOL Kids - Gym acro + FreeStyle gym - 6-12ans (développ.)
15h	ACRO SOL Kids/Ados - Gym acro / FreeStyle - 8 et + (développ. /perf)
16h30	Circuit Training Renfo ("PREPA physique") - 30min
17h	CIRCUS Kids 7-10ans (initiation) / CIRCUS Kids - 4-7ans (découverte)
17h45	CIRCUS Ados - 11 et + (initiation / développement)
JEUDI	
16h45	CIRCUS Kids 7-10ans (initiation)
17h45	AERIAL DANCE Kids 7-12ans (développement)
19h	YOGA AERIEN - Adultes
20h	POLE DANCE - Adultes Initiation / Deb 1
SAMEDI	
PARKOUR en extérieur KIDS/ADOS 8 et + (avril - juin) : horaire à confirmer	

CRUSEILLES - DOJO	
SAMEDI	
9h	CAPOEIRA Baby 3-6ans (découverte)
9h45	CAPOEIRA Kids/Ados (sous groupes) 7 et + (initiation/développement)
11h45	ACRO SOL Kids - Gym acrobatique - FreeStyle- 6-12ans (développ.)
13h	2ème cours des groupes PERFECTIONNEMENT, préparations compétitions

CRUSEILLES - SALLE DE REUNION	
MARDI	
9h15	POLE INITIATION - Adultes
19h30	ZUMBA Adultes (option 19h/20h selon nombre)
MERCREDI	
10h	GYM AEROBIC Kids/Ados 7 et + (intiation/dév.)
16h45	PILATES petit matériel - Adultes
17h45	Chair Dance - Adultes
19h	POLE DANCE FLOW - Adultes Initiation / Deb 1
20h	POLE SPORT - Ados Adultes Deb 2 / Inter (perf.)
21h30	Circuit Training Pole ("PREPA physique") - 30min
SAMEDI	
9h30	POLE DANCE - Adultes Initiation / Deb 1
10h30	POLE SPORT Ados -10 et + (initiation/développ.)

CRUSEILLES - IMMA	
MARDI	
18h	SOPHROLOGIE 1x/mois - Adultes 
19h30	STRETCHING - Adultes (Ados sur demande) 

CRUSEILLES - SALLE DE DANSE	
MERCREDI	
10h45	HIP-HOP BREAKDANCE Baby 3-6ans (découverte)
11h30	HIP-HOP BREAKDANCE Kids 7-10ans (intiation)
12h30	HIP-HOP BREAKDANCE Ados 11ans et + (ini)
14h	DANSE COMEDIE MUSICALE KIDS 7-10ans
15h	DANSE COMEDIE MUSICALE ADOS 11 et +
JEUDI	
12h15	PILATES matwork intermédiaire Adultes
13h	PILATES matwork débutant Adultes
	Confirmation horaire à venir

Pour information

Zumba KIDS/ADOS : voir "Gym Aérobic", discipline alliant danse rythmée, éléments gymniques, mouvements de force et de souplesse.

Parkour et Freerun à l'année en salle : voir "Acrobatie SOL"

► Précisions des niveaux de cours ◀

Les cours "découverte" et "initiation" sont des cours LOISIR pour aborder l'activité

Les cours "développement" sont des cours d'orientation vers une spécialité (ouverts aux nouveaux élèves), qui peuvent permettre d'aller vers de la pré-compétition (challenge inter club, compétitions régionales)

Les cours "perfectionnement" sont des cours de spécialisation (réservés aux anciens élèves), qui peuvent permettre d'accéder à des compétitions officielles organisées par les fédérations nationales (Fédération Française de Gym ou de Danse). De ce fait tous les élèves des cours "perfectionnement" ont librement accès aux cours de préparation physique proposés (souplesse mardi, circuit training mercredi après-midi ou soir et entraînement commun dont un circuit training le samedi).