



# PLANNING PROVISOIRE 2022-2023 DANSE / YOGA



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				9:00-10:00 Yoga Rest & Restore	
		15:30-17:00 INTERMEDIAIRE			
17:00-18:15 DEBUTANT 1	17:30-19:00	17:00-18:00 INITIATION		17:30-18:30 Yoga Fitness Flow	
18:15-19:45 MOYEN	CONCOURS	18:00-19:15 DEBUTANT 2			
19:45-21:15 SUPERIEUR /AVANCE	19:00-20:30 SUPERIEUR /MOYEN	19:15-20:45 AVANCE			
	20:30-22:00 ADULTE		20:30-21:30 Yoga Rest & Restore		

INITIATION: 6/7 ans 1h  
DEBUTANT : 8/10 ans 1h15  
INTERMEDIAIRE : 10/12 ans 3h00 (2 fois 1h30)

MOYEN : 12/14 ans 3h (2 fois 1h30)  
SUPERIEUR : à partir de 15 ans (selon niveau technique) 3h (2 fois 1h30)  
AVANCE : à partir de 18 ans (selon niveau technique) 3h (2 fois 1h30)