

Lundi	9h <b>BODY PUMP</b>	10h15 Stretch		12h30 Absolute Sculpt	<u>Pilates</u> : Abonnement à la carte.  <u>Fitness</u> : Forfaits mensuels, trimestriels illimités ou carte.  <u>Danse</u> : Forfaits trimestriels.		17h15 Classique 8/9	18h15 Jazz Pré Ados	19h30 Pilates	20h30 Strech	
Mardi	9h Pilates	10h15 Cardio Sculpt		12h30 Stretch			17h20 Jazz Ados	18h30 <b>BODY PUMP</b>	19h30 M@xi Abdos fessiers	20h30 Jazz Avancé	
Mercredi	9h Pilates	10h30 Eveil	11h30 Prépa 1	13h Pilates Ados	14h Technique classique Ados	15h15 Moderne Ados	16h15 Classique 6/7	17h15 Moderne 10/12	18h15 Jazz 10 ans	19h30 HILO	20h30 Danse Orientale
Jeudi	9h M@xi Abdos fessiers	10h15 Pilates		12h30 Pilates			17h15 Classique 10/12	18h15 Jazz Ados	19h30 <b>BODY PUMP</b>	20h45 Pilates	
Vendredi	9h Circuit Training	10h15 Stretch		12h30 <b>CARDIO PUMP</b>			17h30 BREAK 10/12	18h30 BREAK Ados	19h30 Jazz Avancé		
Samedi	9h15 Prépa 2	10h15 Jazz 6/7	11h15 Jazz 8/9	12h30 Pointes 10/12	13h30 Pointes Ados	15h00 Moderne Avancé		<b>Pilates en cours particuliers et femmes enceintes</b> : sur RDV. Se renseigner auprès des professeurs. Tous les cours sont assurés par des professeurs diplômés. Plus d'infos sur : <a href="http://www.fitdance.fr">www.fitdance.fr</a>			

**FIT PLANNING 2010/2011** NB : Envoi de tarifs sur simple demande à [fitdance.rcm@gmail.com](mailto:fitdance.rcm@gmail.com) Les cours de pointes sont ouverts aux élèves âgées de plus de 10 ans pratiquant un cours de classique base.