

PLANNING 2022 – 2023

ASSOCIATION ALBA DANSE

Cours adulte

1 Cours : 180 €
 2 cours : -30% soit 252€
 3 cours : -40% soit 324€
 4 cours : -50% soit 360€

Cours enfant
 1 cours : 120 €
 Réduction pour 2 cours
 par enfant

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Mercredi	Vendredi
Salle Polyvalente ALBA LA ROMAINE	Salle Polyvalente ALBA LA ROMAINE	Salle Polyvalente ALBA LA ROMAINE	Salle Eysseric ALBA LA ROMAINE	Salle Gaston ALBA LA ROMAINE	Salle de l'Helvie ALBA LA ROMAINE
				10h00 – 11h00 Baby gym 18-24 mois Avec adulte	
				11h00 – 12h00 Baby gym 2-3 ans	
16h00-17h00 Gym douce		14h00 – 18h00 BRODERIE	14h00 - 15h00 Mini gym 4-5 ans		14h00 – 18h00 PATCHWORK Tous niveaux
17h00-18h00 Stretching		Tous niveaux Adhésion 30,00 €	15h00 – 16h00 Pous'' gym 6-7 ans		Tous les 15 jours Adhésion 30,00 €
18h00-19h00 Pilates		16h00-17h00 Mouv Kids danse (enfants)	16h00-17h00 Bengi gym 8-10 ans		
19h-20h Renfo Musculaire	18h00-19h30 Rock-salsa débutant	17h00-18h00 Pilates	17h00-18h00 Gym 12-15 ans		
20h00-21h30 Danse en ligne	19h30 – 20h30 Rock Inter	18h00-19h00 Cardio	19h00-20h30 Yoga		
	20h30 – 21h30 Salsa Inter	19h00-20h00 Renfo Tonic			

Les 2 cours d'essais

Les cours seront maintenus en fonction de l'effectif

Les cours démarreront le lundi 12 septembre 2022