

Saison 2023 | 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H30 *HIIT Fanny		10H00 ZUMBA® KIDS 6-8 ANS Fanny			10H00 FITNESS FUN Lauran
		11H00 ZUMBA® KIDS 9-12 ANS Fanny			11H00 YOGA VINYASA Cathy
12H15 *POUND® Fanny	12H15 FITNESS ATTACK Dylan		12H30 ZUMBA® ADULTES Fanny	12H20 PILATES INTERMÉDIAIRE Fabrice	
		13H45 STREET JAZZ 9-12 ANS Sarah			
		14H45 STREET JAZZ 6-8 ANS Sarah			
		15H45 *BABY DANCE 4-5 ANS Sarah			
17H15 MODERN JAZZ 8-12 ANS Coralie	17H30 YOGA VINYASA Océane	16H30 STREET JAZZ HIP-HOP ADOS 13-17 ANS Sarah	17H15 *BABY DANCE 4-5 ANS Sarah	17H00 BREAKDANCE 8-12 ANS Timoh	
18H15 MODERN JAZZ ADULTES Coralie	18H30 ZUMBA® ADULTES Fanny	17H30 DANCEHALL ADOS 13-17 ANS Anna	18H00 MODERN JAZZ ADOS 13-17 ANS Sarah	18H00 PILATES INTERMÉDIAIRE Fabrice	
19H15 CABARET 1 Sarah	19H30 *HIIT Fanny	18H30 DANCEHALL ADULTES Anna	19H00 *POUND® Marie-Maud	19H00 PILATES DÉBUTANT Fabrice	
20H15 STREET JAZZ HIP-HOP ADULTES Sarah	20H15 CARDIO TRAINING Maxime	19H30 FIT BOXING Lauran	19H45 ZUMBA® ADULTES Sarah	20H00 DANSE ORIENTALE Lily Rose	
		20H30 LADY STYLING Diana	20H45 CABARET 2 Marie-Maud		

*HIIT (entraînement fractionné de haute intensité), POUND®, BABY DANCE: durée 45min

FIT AND DANCE STUDIO - 9 RUE DE L'INDUSTRIE 42290 SORBIERS
 INFOLINE : 06.18.53.74.08 / 06.25.02.07.83
 FITANDDANCESTUDIO@GMAIL.COM | WWW.FITANDDANCESTUDIO.COM

DESIGNÉ PAR @DTCREATION

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

