


ZUMBA/STRONG/JUMPING FITNESS/POUND/TOTAL BODY TRAINING

	Avec Julie COTTAT 06.70.04.24.53 Et Naïs BLOUET 06.84.57.36.83	
Zumba (avec Naïs) > 12 ans ados/adultes	Gymnase du Collège haut	Lundi de 20h00 à 21h00
		Mercredi de 18h45 à 19h45
Total Body Training (avec Naïs) A partir de 15 ans	Gymnase du Collège haut	Mercredi de 20h00 à 20h45
Strong Nation (HIIT) A partir de 15 ans	Gymnase du Collège haut	Mardi de 20h00 à 21h00
		Jeudi de 20h00 à 21h00
Jumping Fitness (trampoline) A partir de 15 ans	Gymnase du Collège haut	Jeudi de 19h00 à 19h45
Pound (baguettes) A partir de 15 ans	Gymnase du Collège haut	Mardi de 19h00 à 19h45

GYMNASTIQUE

	Avec Nadia BAKARI Professeuse diplômée d'état 06.87.99.04.09	
De 3 à 5 ans Gym expression	Gymnase du Collège bas	Mardi de 17h15 à 18h00
		OU Mercredi de 16h15 à 17h00
De 6 à 8 ans Gym habileté motrice	Gymnase du Collège bas	Mardi de 18h00 à 19h00
		OU Mercredi de 17h00 à 18h00
De 9 à 12 ans - Activités gymniques et Expression	Gymnase du Collège bas	Mercredi de 18h00 à 19h00
Ados/Adultes Gym Cardio	Gymnase du Collège bas	Mardi de 19h00 à 20h00
Comédie Musicale Ados >12 ans/adultes	Algécros Route d'Usclas	Jeudi de 18h30 à 20h00

A Paulhan,
L'association



Propose pour la saison 2021-2022

**DES ACTIVITES SPORTIVES
& CULTURELLES POUR TOUTE
LA FAMILLE !**

*Modern Jazz, danse classique, danse Irlandaise,
aïkido, kendo, gymnastique, zumba, Jumping fitness,
Strong nation, Pound, Total Body training, ping pong,
maintien en forme, yoga, gym pilates, tir à l'arc,
ateliers Scrap, dessin et peinture...*

Enfants et adultes tous niveaux

Tarifs intéressants et dégressifs

Premier cours d'essai gratuit !!!


*Renseignements et inscriptions auprès des professeurs
ou au 06 43 35 23 92 (président),*

www. Lourecantou-paulhan.fr


SPECTACLE LE SAMEDI 18 juin 2022
& DIMANCHE 19 juin 2022

Mise à jour août 2021


DANSE MODERN JAZZ

	Avec Jessica TATOPOULOS Professeuse diplômée d'état 06.98.33.15.06	
Eveil 4/5 ans	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 10h15 à 11h00
Initiation 6/7 ans	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 16h30 à 17h30
Préparatoire 7/8 ans	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 11h00 à 12h00
Débutant 1 (à partir de 9 ans)	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 17h30 à 18h30
Débutant 2 (à partir de 9 ans)	Algécos Route d'Usclas	Lundi de 17h30 à 18h30
Débutant option technique (à partir de 9 ans)	Algécos Route d'Usclas	Lundi de 18h30 à 19h00
Intermédiaire (à partir de 11 ans)	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 18h30 à 19h30
Intermédiaire option technique (à partir de 11 ans)	Algécos Route d'Usclas	Mercredi de 19h30 à 20h00
Avancé + 12 ans	Gymnase salle du bas	Samedi de 09h00 à 10h30
Avancé / expérimenté Création chorégraphique	Gymnase salle du bas	Samedi de 10h30 à 11h30
Expérimenté + 12 ans	Gymnase salle du bas	Samedi de 11h30 à 13h00
Adultes	Algécos Route d'Usclas	Lundi de 19h00 à 20h0
Adultes option technique	Algécos Route d'Usclas	Lundi de 20h00 à 20h30

DANSE CLASSIQUE

	Avec David VILLETES Professeur diplômée d'état 06.16.41.53.45	
4/6 ans Initiation	Gymnase du Collège haut	Samedi de 11h30 à 12h15
6/9 ans Préparatoire	Gymnase du Collège haut	Samedi de 10h00 à 11h00
6/9 ans Perfectionnement	Gymnase du Collège haut	Samedi de 11h00 à 11h30
+ 15 ans Perfectionnement	Gymnase du Collège haut	Samedi de 12h15 à 13h00
Plus de 10 ans Avancé	Gymnase du Collège haut	Lundi de 17h45 à 19h15

DANSE IRLANDAISE

	Avec Lorraine RICE 06.04.45.92.47	
7/12 ans	Gymnase du Collège haut	Mercredi de 17h30 à 18h30
Ados/Adultes (Débutants)	Gymnase du Collège bas	Mercredi de 19h00 à 20h00
Préparation passage de grade, St Patrick et stage	Gymnase du Collège bas	Mercredi de 20h00 à 21h00