

Danse Moderne Jazz

Cours et Ages	Jours et horaires		
Eveil 1&2 4-5 ans	Mercredi 16h30-17h30		
Eveil 2 5 ans	Mercredi 10h-11h		
Initiations 1&2 6-7 ans	Mercredi 11h-12h	Vendredi 17h-18h	Samedi 9h-10h
Débutants 1 8-10 ans	Mercredi 11h-12h	Samedi 11h-12h	
Débutants 2 9-10 ans	Mardi 17h-18h	Mercredi 9h-10h	Samedi 10h-11h
Debutants 3 11-14 ans	Mercredi 15h-16h30	Samedi 13h-15h30	
Ados débutants 14 ans-17 ans	Mercredi 18h-19h30	Samedi 13h-15h30	
Ados/Adultes Débutants	Mercredi 18h-19h	Vendredi Afro Jazz 18h30-19h30	Vendredi Débutant Moyen 19h30-20h45
Ados/Adultes Débutants Moyens & Intermédiaires	Lundi 18h-19h30	Vendredi 19h30-20h45	

Danse Classique

Cours et Ages	Jours et horaires	
Eveil 1&2 4-5 ans	Samedi 9h-10h	
Initiation 1&2 6-7ans	Mercredi 10h-11h	Samedi 10h-11h
Déb 1 8 ans	Mercredi 9h-10h	Samedi 13h-14h
Débutants 2 9-10 ans	Mercredi 11h-12h	Samedi 11h-12h
Débutants 3 11-14 ans	Mercredi 13h30-15h	Samedi 14h30-16h
Ados Débutants 14-17 ans	Mercredi 13h30-15h	Samedi 14h30-16h
Ados/Adultes Débutants & Moyens	Mardi 19h-20h30	Samedi 14h30-16h
Pointes Débutants et Inter Avancés	Pointes 1 Mardi 18h-19h30	Pointes 2 Mardi 19h30-20h30

Danses Urbaines

Cours & Ages	Jours et horaires		
Hip Hop Break (Danse debout et sol) «Apprentissage»	Mercredi 14h-15h 6-11 ans	Samedi 13h-14h Ados/Adultes Intermédiaire	Samedi 14h-15h Ados/Adultes Débutant
Danse Urbaine TN (Danse debout)	Samedi Urban Style 15h-16h Tous niveaux		
Street Jazz Talons ou Heels Ados/Adultes	Lundi 18h-19h 13-17 ans	Mardi 18h30-19h30 Ados/Adultes Tous niveaux	Mercredi 19h-20h Adultes Tous niveaux
Heels Tous niveaux Adultes	Mercredi 19h-20h Tous niveaux	Vendredi 19h30-20h30 Tous niveaux	
DanceHall Ados & Adultes	Mercredi 18h-19h Débutants & Moyens	Jeudi 19h30-20h30 Débutants & Moyens	

Danse Contemporaine

Cours et Ages	Jours et horaires	
Débutant 3 11 ans-14 ans	Vendredi 18h30-19h30	
Ados/Adultes	Mercredi Inter/avancé 18h-19h	Vendredi Débutant Moyen 19h30-20h30

PASS MIDI

5€ le cours : 12h30-13h30

MARDI	JEUDI	VENDREDI
Jazz Tous niveaux	Street Jazz Talons Tous niveaux	Barre au sol, renforcement et souplesse Bien-être

Autres Danses

Cours	Jours et horaires		
Orientale Ados/Adultes	Jeudi 18h15-19h15 Moyens	Jeudi 19h15-20h15 Débutant	Vendredi 18h15-19h15 Avancés
Orientale Enfants	Mercredi 16h30-17h30		
Acro danse	Jeudi 17h-18h 8-11 ans	Jeudi 19h-20h Ados/Adultes	
Claquettes Tous niveaux	Mercredi 5 ans 9h-10h	Mercredi 6-10 ans 13h-14h	Mercredi 19h-20h
Afro Jazz	Vendredi 18h30-19h30 Tous niveaux		
Danse Afro Trad. & House Tous niveaux	Lundi 19h-20h Ados	Mercredi 13h-14h 5-7 ans	Mercredi 14h-15h 8-10 ans
Danse Afro Traditionnelle Tous niveaux	Mercredi 19h-20h Adultes		

Théâtre et Arts Plastiques

Cours	Jours et horaires		
Théâtre	Mercredi 9h-10h 6-7 ans ans	Mercredi 10h-11h 8-10 ans	Samedi 16h-17h30 Ados-Adultes
Arts Plastiques	Mercredi 14h-15h30 5-10 ans		

BIEN-ÊTRE

Cours	Jours et horaires		
Le Nia Avec Véronique	Lundi 19h-20h		
Fessiers/ Abdos	Lundi 17h-18h	Jeudi 17h-18h	
Renfo/ Souplesse	Vendredi 12h30-13h 30		

MERCREDI RECREE 5-10 ans
Accueil en journée ou 1/2
journée
7h30-17h (3 à 5 activités & repas)
Planning sur le site CIAOI

Planning sous réserve de modification
 Planning modifié 27 sept 2019
www.ismaelaboudou.com

Cursus Elite Formation Danse
Haut niveau, Semi-professionnel
et EAT du Diplôme d'Etat
(voir le planning à l'accueil)

SPORTS :
 Musculation,
 Fitness,
 &
 Kravmaga