

# HORAIRE DES COURS 2025-2026

**D** = débutant    **A** = avancé  
**I** = intermédiaire    **TN** = tous niveaux  
 ★ = cours participant au spectacle  
 = Cours de danse enfants  
 = Cours de danse adolescent.e.s et/ou adultes  
 = Cours bien-être ado-adultes  
 = Cours programmés par sessions

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
GALERIE	LOGGIA	STUDIO	GALERIE	LOGGIA	STUDIO	GALERIE	LOGGIA	STUDIO	GALERIE	LOGGIA	STUDIO	GALERIE	LOGGIA	STUDIO
								08:15-09:15 <b>Éveil</b> 2-4 ans LAETITIA		09:00-10:00 <b>Yoga Vinyāsa</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANNAËLLE	09:00-10:00 <b>Éveil</b> 2-4 ans LAETITIA	08:15-09:15 <b>Hatha Yoga</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANAÏS/NADINE	08:15-09:15 <b>Éveil</b> 2-4 ans LAETITIA	
								09:25-10:25 <b>Hatha Yoga</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANAÏS/JOY		10:10-11:10 <b>Yoga Vinyāsa</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANNAËLLE	10:10-11:10 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★	09:20-10:20 <b>Hatha Yoga</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANAÏS/NADINE	09:20-10:20 <b>Éveil</b> 2-4 ans LAETITIA	
			12:15-13:15 <b>Pilates/Renforcement</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANYA					10:30-11:30 <b>Renforcement &amp; Mobilité</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANAÏS/JOY						10:25-11:25 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★
						13:30-14:30 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★		13:30-14:30 <b>Contemporain</b> 8-10 ans RAPHAËLLE ★						
						14:30-15:30 <b>Classique</b> 6-8 ans LAETITIA ★		14:30-15:30 <b>Initiation Contemporain</b> 4-6 ans RAPHAËLLE ★			14:30-15:30 <b>Renforcement &amp; Yoga</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANNAËLLE			
		16:00-17:00 <b>Acro-Contemporain</b> 8-12 ans JAN ★				15:30-16:30 <b>Classique</b> 8-10 ans LAETITIA ★		15:30-16:30 <b>Contemporain</b> 6-8 ans RAPHAËLLE ★			15:30-16:30 <b>Renforcement &amp; Yoga</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANNAËLLE			
16:15-17:15 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★	16:15-17:15 <b>Contemporain</b> 6-8 ans RAPHAËLLE ★	17:00-18:00 <b>Acro-Contemporain</b> Ado-adultes <b>D</b> JAN	16:00-17:15 <b>Classique</b> 10-12 ans LAETITIA ★		16:00-17:15 <b>Modern jazz</b> Ado-adultes <b>IA</b> ANYA ★	16:30-18:00 <b>Classique</b> Adolescent.e.s <b>I</b> LAETITIA ★		16:30-17:30 <b>Renforcement &amp; Danse</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANAÏS/LUCIE	16:30-17:45 <b>Contemporain</b> Adolescent.e.s <b>I</b> RAPHAËLLE ★	16:15-17:15 <b>Classique</b> 6-8 ans LAETITIA ★	16:15-17:15 <b>Urbain</b> 10-12 ans LAURA ★	16:15-17:15 <b>Yoga aérien/Vinyasa</b> Ado-adultes <b>TN</b> MARILYNE	16:00-17:00 <b>Classique</b> 6-8 ans LAETITIA ★	
17:15-18:30 <b>Néo-Classique</b> Ado-adultes <b>DI</b> LAETITIA ★	17:15-18:30 <b>Contemporain</b> 10-12 ans RAPHAËLLE ★	18:05-19:05 <b>Yoga aérien FLOW</b> Ado-adultes <b>TN</b> MARILYNE	17:15-18:15 <b>Classique</b> 8-10 ans LAETITIA ★		17:15-18:15 <b>Modern jazz</b> 9-13 ans ANYA ★		17:30-18:30 <b>Urbain-Contemporain</b> 10-12 ans ANAÏS/LUCIE ★			17:15-18:30 <b>Classique</b> 10-12 ans LAETITIA ★	17:15-18:30 <b>Urbain-Féminin</b> Adolescent.e.s <b>I</b> LAURA ★	17:15-18:15 <b>Yoga prénatal</b> Femmes enceintes <b>TN</b> MARILYNE	17:00-18:15 <b>Classique</b> 10-12 ans LAETITIA ★	17:00-18:15 <b>Acro-Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> JAN ★
18:30-20:00 <b>Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> RAPHAËLLE ★	18:30-20:00 <b>Néo-Classique</b> Ado-adultes <b>IA</b> LAETITIA ★	19:10-20:10 <b>Yoga aérien ACRO</b> Ado-adultes <b>IA</b> MARILYNE	18:15-19:45 <b>Classique</b> Ado-adultes <b>IA</b> LAETITIA ★	18:15-19:45 <b>Salsa/Bachata solo</b> Ado-adultes <b>IA</b> NATHALIE ★	18:15-19:30 <b>Modern jazz</b> Adolescent.e.s <b>I</b> ANYA ★	18:00-19:45 <b>Contemporain</b> Ado-adultes <b>A</b> RAPHAËLLE ★	18:30-19:45 <b>Urbain-Contemporain</b> Adolescent.e.s <b>I</b> ANAÏS/LUCIE ★	18:25-19:55 <b>Danse africaine Sabar</b> Ado-adultes <b>IA</b> MODOU ★	18:30-20:00 <b>Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> JEANNE ★	18:30-20:00 <b>Urbain-Féminin</b> Adultes <b>IA</b> LAURA ★	18:20-19:50 <b>Danse africaine Sabar</b> Ado-adultes <b>DI</b> MODOU	18:20-19:50 <b>Danse africaine Sabar</b> Ado-adultes <b>DI</b> MODOU	18:15-19:45 <b>Classique</b> Ado-adultes <b>IA</b> LAETITIA ★	
20:00-21:15 <b>Classique</b> Adultes <b>I</b> LAETITIA ★	20:00-21:00 <b>Contemporain</b> Adultes <b>IA</b> RAPHAËLLE	20:15-21:30 <b>Jazz sur talons (Heels)</b> Adultes <b>I</b> ANYA	19:45-21:15 <b>Modern jazz</b> Ado-adultes <b>IA</b> ANYA ★	19:45-21:00 <b>Classique</b> Adultes <b>D</b> LAETITIA	19:45-21:00 <b>Salsa/Bachata solo</b> Ado-adultes <b>DI</b> NATHALIE	19:45-21:15 <b>Urbain-Contemporain</b> Adultes <b>IA</b> ANAÏS/LUCIE ★	19:45-21:00 <b>Contemporain DI</b> dès le 07.01.26 RAPHAËLLE	20:15-21:30 <b>Afro-Contemporain</b> Ado-adultes <b>DI</b> MODOU	20:00-21:00 <b>Renforcement &amp; Mobilité</b> Ado-adultes <b>TN</b> JEANNE		20:00-21:15 <b>Afro-Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> MODOU ★			

## LIENS UTILES

Inscription [www.duplex-danse.ch/inscriptions](http://www.duplex-danse.ch/inscriptions)  
 Tarifs et conditions [www.duplex-danse.ch/tarifs](http://www.duplex-danse.ch/tarifs)  
 Professeur.e.s [www.duplex-danse.ch/equipe](http://www.duplex-danse.ch/equipe)  
 Disciplines [www.duplex-danse.ch/disciplines](http://www.duplex-danse.ch/disciplines)

Jazz sur talons (Heels) [www.duplex-danse.ch/heels](http://www.duplex-danse.ch/heels)  
 Les Samedis matins en mouvement [www.duplex-danse.ch/samedimatin](http://www.duplex-danse.ch/samedimatin)  
 Petits Yogis [www.duplex-danse.ch/petits-yogis](http://www.duplex-danse.ch/petits-yogis)

Samedi		
Les samedis matins en mouvement		Petits Yogis
10:00 - 11:30 ado-adultes	09:00 - 09:45 2-4 ans +1 parent	10:00 - 12:00 4-7 ans
Réveillez-vous avec divers cours de danse et bien-être ! Chaque cours enseigné par nos professeur.e.s comprendra des contenus exclusifs pour ces 22 rendez-vous matinaux.		Initiation ludique au yoga et chant pour enfants Découvrir les postures, mantras et techniques de respiration pour mieux connaître leur corps et gérer leurs émotions.