

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

LIENS UTILES

Inscription

www.duplex-danse.ch/inscriptions

Tarifs et conditions

www.duplex-danse.ch/tarifs

Professeur.e.s

www.duplex-danse.ch/equipe

Disciplines

www.duplex-danse.ch/disciplines

Jazz sur talons (Heels)

Les Samedis matins en mouvement

Petits Yogis

www.duplex-danse.ch/heels

www.duplex-danse.ch/samedimatin

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
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.