

HORAIRE DES COURS 2025-2026

D = débutant **A** = avancé
I = intermédiaire **TN** = tous niveaux
★ = cours participant au spectacle
♣ = professeur.e indépendant.e

	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		PRESQUE COMPLET 10:10-11:10 Yoga Vinyāsa Ado-adultes TN ANNAËLLE	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	COMPLET	
			12:15-13:15 Pilates/Renforcement Ado-adultes TN ANYA				NOUVEAU 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 ★			NOUVEAU 12:15-13:00 Fluance - mouvements en conscience Ado-adultes TN ♣ CÉDRIC dès le 22 janvier				
								COMPLET 14:30-15:30 Classique 6-8 ans LAETITIA ★	COMPLET 14:30-15:30 Initiation Contemporain 4-6 ans RAPHAËLLE ★	NOUVEAU 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 ★	PRESQUE COMPLET 15:30-16:30 Contemporain 6-8 ans RAPHAËLLE ★	PRESQUE COMPLET 15:30-16:30 Renforcement & Yoga Ado-adultes TN ANNAËLLE							
16:15-17:15 COMPLET 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 ★		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 D 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 ★	17:15-18:15 Yoga prénatal Femmes enceintes TN MARILYNE ♣	COMPLET	PRESQUE COMPLET 17:00-18:15 Classique 10-12 ans LAETITIA ★	17:00-18:15 Acro-Contemporain Ado-adultes IA JAN ★			
18:30-20:00 PRESQUE COMPLET Contemporain Ado-adultes IA RAPHAËLLE ★	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 ★	PRESQUE COMPLET 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 Adultes IA LAURA ★	18:20-19:50 Danse africaine Sabar Ado-adultes D MODOU	PRESQUE COMPLET 18:15-19:45 Classique Ado-adultes IA LAETITIA ★				
20:00-21:15 PRESQUE COMPLET Classique Adultes I LAETITIA ★	20:00-21:00 Contemporain Adultes IA RAPHAËLLE	20:15-21:30 Jazz sur talons (Heels) Adultes I ANYA ★	COMPLET	19:45-21:00 Modern jazz Ado-adultes IA ANYA ★	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 Adultes DI MODOU	NOUVEAU	20:15-21:00 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 techniques de respiration pour mieux connaître leur corps et gérer leurs émotions.	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.