



HORAIRE DES COURS 2025-2026

- D

= débutant
- I

= intermédiaire
- ★

= cours participant au spectacle
- ♣

= professeur.e indépendant.e
- A

= avancé
- TN

= tous niveaux
- = 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
								<div>PRESQUE COMPLET</div> 08:15-09:15 Éveil 2-4 ans LAETITIA		09:00-10:00 Yoga Vinyāsa Ado-adultes <div>TN</div> ANNAËLLE	<div>COMPLET</div> 09:00-10:00 Éveil 2-4 ans LAETITIA	08:15-09:15 Hatha Yoga Ado-adultes <div>TN</div> ANAÏS/NADINE	<div>COMPLET</div> 08:15-09:15 Éveil 2-4 ans LAETITIA	
							09:25-10:25 Hatha Yoga Ado-adultes <div>TN</div> ANAÏS/JOY	09:25-10:25 Éveil 2-4 ans LAETITIA	<div>COMPLET</div>	10:10-11:10 Yoga Vinyāsa Ado-adultes <div>TN</div> ANNAËLLE	10:10-11:10 Initiation Classique 4-6 ans LAETITIA ★	09:20-10:20 Hatha Yoga Ado-adultes <div>TN</div> ANAÏS/NADINE	09:20-10:20 Éveil 2-4 ans LAETITIA	
			12:15-13:15 Pilates/Renforcement Ado-adultes <div>TN</div> ANYA				10:30-11:30 Renforcement & Mobilité Ado-adultes <div>TN</div> ANAÏS/JOY	10:30-11:30 Initiation Classique 4-6 ans LAETITIA ★					10:25-11:25 Initiation Classique 4-6 ans LAETITIA ★	
						<div>PRESQUE COMPLET</div> 13:30-14:30 Initiation Classique 4-6 ans LAETITIA ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 13:30-14:30 Contemporain 8-10 ans RAPHAËLLE ★			12:15-13:00 Fluance - mouvements en conscience Ado-adultes <div>TN</div> ♣ CÉDRIC <i>dès le 22 janvier</i>				
						<div>COMPLET</div> 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 <div>TN</div> ANNAËLLE						
		16:00-17:00 Acro-Contemporain 8-12 ans JAN ★				<div>PRESQUE COMPLET</div> 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 <div>TN</div> ANNAËLLE						
<div>COMPLET</div> 16:15-17:15 Initiation Classique 4-6 ans LAETITIA ★	16:15-17:15 Contemporain 6-8 ans RAPHAËLLE ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 17:00-18:00 Acro-Contemporain Ado-adultes <div>D</div> JAN	16:00-17:15 Classique 10-12 ans LAETITIA ★		16:00-17:15 Modern jazz Ado-adultes <div>IA</div> ANYA ★	16:30-18:00 Classique Adolescent.e.s <div>I</div> LAETITIA ★		<div>PRESQUE COMPLET</div> 16:30-17:45 Contemporain Adolescent.e.s <div>I</div> 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 <div>TN</div> MARILYNE	16:00-17:00 Classique 6-8 ans LAETITIA ★		
17:15-18:30 Néo-Classique Ado-adultes <div>DI</div> LAETITIA ★	17:15-18:30 Contemporain 10-12 ans RAPHAËLLE ★	18:05-19:05 Yoga aérien FLOW Ado-adultes <div>TN</div> MARILYNE	17:15-18:15 Classique 8-10 ans LAETITIA ★		<div>PRESQUE COMPLET</div> 17:15-18:15 Modern jazz 9-13 ans ANYA ★		<div>COMPLET</div> 17:30-18:30 Urbain-Contemporain 10-12 ans ANAÏS/LUCIE ★		<div>PRESQUE COMPLET</div> 17:15-18:30 Classique 10-12 ans LAETITIA ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 17:15-18:30 Urbain-Féminin Adolescent.e.s <div>I</div> LAURA ★	17:15-18:15 Yoga prénatal Femmes enceintes <div>TN</div> MARILYNE ♣	<div>COMPLET</div> 17:00-18:15 Classique 10-12 ans LAETITIA ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 17:00-18:15 Acro-Contemporain Ado-adultes <div>IA</div> JAN ★	
<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:30-20:00 Contemporain Ado-adultes <div>IA</div> RAPHAËLLE ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:30-20:00 Néo-Classique Ado-adultes <div>IA</div> LAETITIA ★	19:10-20:10 Yoga aérien ACRO Ado-adultes <div>IA</div> MARILYNE	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:15-19:45 Classique Ado-adultes <div>IA</div> LAETITIA ★	18:15-19:45 Salsa/Bachata solo Ado-adultes <div>IA</div> NATHALIE ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:15-19:30 Modern jazz Adolescent.e.s <div>I</div> ANYA ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:00-19:45 Contemporain Ado-adultes <div>A</div> RAPHAËLLE ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:30-19:45 Urbain-Contemporain Adolescent.e.s <div>I</div> ANAÏS/LUCIE ★	18:25-19:55 Danse africaine Sabar Ado-adultes <div>IA</div> MODOU ★	18:30-20:00 Contemporain Ado-adultes <div>IA</div> JEANNE ★	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:30-20:00 Urbain-Féminin Adultes <div>IA</div> LAURA ★	18:20-19:50 Danse africaine Sabar Ado-adultes <div>DI</div> MODOU	<div>PRESQUE COMPLET</div> 18:15-19:45 Classique Ado-adultes <div>IA</div> LAETITIA ★		
<div>PRESQUE COMPLET</div> 20:00-21:15 Classique Adultes <div>I</div> LAETITIA ★	20:00-21:00 Contemporain Adultes <div>IA</div> RAPHAËLLE	20:15-21:30 Jazz sur talons (Heels) Adultes <div>I</div> <div>📅</div> ANYA	<div>COMPLET</div> 19:45-21:15 Modern jazz Ado-adultes <div>IA</div> ANYA ★	<div>COMPLET</div> 19:45-21:00 Classique Adultes <div>D</div> LAETITIA	19:45-21:00 Salsa/Bachata solo Ado-adultes <div>DI</div> NATHALIE	19:45-21:15 Urbain-Contemporain Adultes <div>IA</div> ANAÏS/LUCIE ★	<div>NOUVEAU</div> 19:45-21:00 Contemporain Adultes <div>DI</div> RAPHAËLLE	20:15-21:30 Afro-Contemporain Ado-adultes <div>DI</div> MODOU	20:00-21:00 Renforcement & Mobilité Ado-adultes <div>TN</div> JEANNE	<div>NOUVEAU</div> 20:15-21:00 Fluance - mouvements en conscience Ado-adultes <div>TN</div> ♣ CÉDRIC <i>dès le 22 janvier</i>	20:00-21:15 Afro-Contemporain Ado-adultes <div>IA</div> 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)

<div></div> <div>Samedi</div> <div></div>		
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.