

# 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
								<b>PRESQUE COMPLET</b> 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	<b>COMPLET</b> 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	<b>COMPLET</b> 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	<b>COMPLET</b> 09:25-10:25 <b>Éveil</b> 2-4 ans LAETITIA		10:10-11:10 <b>Yoga Vinyāsa</b> Ado-adultes <b>TN</b> ANNAËLLE	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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	<b>COMPLET</b> 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	10:30-11:30 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★					10:25-11:25 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★	
						<b>PRESQUE COMPLET</b> 13:30-14:30 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 13:30-14:30 <b>Contemporain</b> 8-10 ans RAPHAËLLE ★			12:15-13:00 <b>NOUVEAU</b> <b>Fluance - mouvements en conscience</b> Ado-adultes <b>TN</b> ♣ CÉDRIC <i>dès le 22 janvier</i>				
						<b>PRESQUE COMPLET</b> 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						
<b>COMPLET</b> 16:15-17:15 <b>Initiation Classique</b> 4-6 ans LAETITIA ★	16:15-17:15 <b>Contemporain</b> 6-8 ans RAPHAËLLE ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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 ★		16:30-17:45 <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 ★		<b>COMPLET</b> 17:30-18:30 <b>Urbain-Contemporain</b> 10-12 ans ANAÏS/LUCIE ★		<b>PRESQUE COMPLET</b> 17:15-18:30 <b>Classique</b> 10-12 ans LAETITIA ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 17:15-18:30 <b>Urbain-Féminin</b> Adolescent.e.s <b>I</b> LAURA ★	17:15-18:15 <b>Yoga prénatal et naturopathie</b> Femmes enceintes <b>TN</b> MARILYNE ♣	<b>COMPLET</b> 17:00-18:15 <b>Classique</b> 10-12 ans LAETITIA ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 17:00-18:15 <b>Acro-Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> JAN ★	17:00-18:30 <b>Jazz sur talons (Heels)</b> Adultes <b>IA</b> ANYA 01/05 mai + 19/26 juin 📅
<b>PRESQUE COMPLET</b> 18:30-20:00 <b>Contemporain</b> Ado-adultes <b>IA</b> RAPHAËLLE ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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 ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 18:15-19:30 <b>Modern jazz</b> Adolescent.e.s <b>I</b> ANYA ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 18:00-19:45 <b>Contemporain</b> Ado-adultes <b>A</b> RAPHAËLLE ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 18:30-19:45 <b>Urbain-Contemporain</b> Adolescent.e.s <b>I</b> ANAÏS ★	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 ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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>DI</b> ANYA du 27 avril au 29 juin 📅	<b>PRESQUE COMPLET</b> 19:45-21:15 <b>Modern jazz</b> Ado-adultes <b>IA</b> ANYA ★	<b>PRESQUE COMPLET</b> 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 ★	<b>NOUVEAU</b> 19:45-21:00 <b>Contemporain</b> Adultes <b>DI</b> RAPHAËLLE	<b>NOUVEAU</b> 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	<b>NOUVEAU</b> 20:15-21:00 <b>Fluance - mouvements en conscience</b> Ado-adultes <b>TN</b> ♣ CÉDRIC <i>dès le 22 janvier</i>	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		
<b>Les samedis matins en mouvement</b>		<b>Petits Yogis</b>
<b>10:00 - 11:30</b> ado-adultes	<b>09:00 - 09:45</b> 2-4 ans +1 parent	<b>10:00 - 12:00</b> 4-7 ans
<b>Réveillez-vous avec divers cours de danse et bien-être !</b> Chaque cours enseigné par nos professeur.e.s comprendra des contenus exclusifs pour ces 22 rendez-vous matinaux.		<b>Initiation ludique au yoga et chant pour enfants</b> Découvrir les postures, mantras et techniques de respiration pour mieux connaître leur corps et gérer leurs émotions.