



Cours d'été au duplex

Tout un été pour bouger, découvrir et s'amuser !



	DATE	HEURE	DISCIPLINE	FOCUS	PUBLIC	PROF
juillet	lundi 20	18:30-19:30	Yoga Aérien	Relax & Flow	ado-adultes tous niveaux	Marilyne
		19:30-20:30	Classique	Barre & Milieu	ado-adultes intermédiaire	Laetitia
	mardi 21	14:30-15:30	Contemporain	Mon animal totem	4-6 ans	Lucie
		15:45-16:45	Yoga Aérien	Devinettes suspendues	6-8 ans	
		17:00-18:00	Danse & Yoga	Voyage autour du monde	7-11 ans	
	mercredi 22	09:30-10:30	Éveil à la danse	À la plage	2-4 ans	Nathalie
	jeudi 23	17:15-18:15	Danse Latino	Destination Amérique latine	8-12 ans	
		18:30-19:30	Danse Latino	Découverte du Reggaeton	adolescent.e.s tous niveaux	
	samedi 25	13:00-14:00	Danse Sabar	Fondamentaux	ado-adultes tous niveaux	Modou
		14:00-15:00		Chorégraphie & Musicalité*		
dimanche 26	13:00-14:00	Afro-Contemporain	Fondamentaux	ado-adultes tous niveaux		
	14:00-15:00		Chorégraphie & Interprétation*			
mardi 28	18:30-19:30	Renforcement & Yoga	Ancrage & Envol	ado-adultes tous niveaux	Joy	
août	mardi 05	16:15-17:15	Yoga Aérien	Chorégraphie aérienne	9-12 ans	Lucie
		17:30-18:30	Féminin Flow	Immersion chorégraphique sur Nina Simone	adultes débutant-inter	
		18:45-19:45	Yoga Aérien	Relax & Flow	ado-adultes tous niveaux	
		20:00-21:00	Yin Yoga	Récupération & Régénération	ado-adultes tous niveaux	
	mardi 11	17:30-18:30	Fluance	Détente du dos	ado-adultes tous niveaux	Cédric
	mercredi 12	10:00-11:00	Pilates	Équilibre & Alignement en douceur	ado-adultes tous niveaux	Anya
		11:00-12:00		Renforcement & Agilité*	ado-adultes inter-avancé	
	lundi 17	18:30-19:30	Renforcement & Yoga	Ancrage & Envol	ado-adultes tous niveaux	Joy
		17:00-18:00	Heels	Fondamentaux	adultes tous niveaux	Anya
	18:00-19:00	Chorégraphie : Pick up & Performance*		adultes inter-avancé		
mardi 18	09:00-10:00	Hatha Yoga	Appuis & Ancrage	ado-adultes tous niveaux	Anaïs	
	14:45-15:45	Modern Jazz	Découverte, Jeux & Dépassement de soi	8-12 ans	Camille	
	16:00-17:00	Modern Jazz	Énergie & Traversées	adolescent.e.s tous niveaux		
	17:15-18:15	Modern Jazz	Technique & Expressivité	ado-adultes inter-avancé		
	18:30-19:30	Féminin Cabaret	Attitude & Féminité	ado-adultes inter-avancé		
	18:30-19:30	Classique	Barre & Milieu	ado-adultes intermédiaire	Laetitia	
mercredi 19	17:15-18:15	Renforcement & Mobilité	Réflexes & Explosivité	ado-adultes tous niveaux	Anaïs	
	16:00-17:00	Fusion urbaine	Fondamentaux & Bases Chorégraphie	adolescent.e.s tous niveaux	Anya	
	17:00-18:00		Chorégraphie : Pick-up & Performance*	adolescent.e.s débutant-inter		
	18:15-19:15	Fusion urbaine	Fondamentaux & Bases Chorégraphie	ado-adultes tous niveaux		
	19:15-20:15		Chorégraphie : Pick-up & Performance*	ado-adultes inter-avancé		
	20:20-21:20		Heels	Peaufinage & Film Chorégraphie apprise le 17 août		adultes inter-avancé

*Il est recommandé d'avoir suivi le cours précédent ou de venir déjà échauffé-e et à l'aise avec les bases.

Inscription et paiement : www.momoyoga.com/duplex

Tarifs

Early Bird

Inscription et paiement jusqu'au 15 juillet

1 cours CHF 20.-
 Pass été 12-17 ans CHF 130.-
 Pass été dès 18 ans CHF 180.-

Normal

Inscription et paiement dès le 16 juillet

1 cours CHF 25.-
 Pass été 12-17 ans CHF 170.-
 Pass été dès 18 ans CHF 220.-



Route de Chantemerle 58D

1763 Granges-Paccot

+41 26 466 22 61

info@duplex-danse.ch