

# Programme Essonne Danse 2013/2014.

# Les salles 2 et 3 sont au même endroit.

**Essonne Danse Lozère Salle 1**  
Ecole Jean-Macé  
4 rue du chemin vert Palaiseau

**Essonne Danse Centre Salle 2**  
3 place des Vhernes (Début de la  
rue de Paris) Palaiseau

**Essonne Danse Centre Salle 3**  
3 place des Vhernes (Début de la rue  
de Paris) Palaiseau

**Cours Enfants**  
Essonne Danse Centre **Salle 2**  
3 place des vhernes Palaiseau

**Lundi**

**Fitness:** 19H00-20H00 **Sophie**  
**Cardio Training:** 20H00-21H30 **Julien**  
Renforcement Musculaire, Abdos-Fessiers.  
**New**

**Lundi**

**Cardio Training:** 12H30-13H30 **Julien**  
**Yoga:** 19H00-20H15 **Eric**  
**Zumba-Fitness:** 20H30-21H30 **Sophie New**

**Lundi**

**Rock 1:** 19H30-20H30 **Lucille**  
**Rock 2:** 20H30-21H30 **Lucille**

**Mardi**

**Fitness:** 19H00-20H00 **Fabien**  
**Step:** 20H00-20H45 **Fabien**  
**Danse Africaine:** 20H45-21H45 **Céline**

**Mardi**

**Circuit Training :** 12H30-13H30 **Julien**  
**Danse Classique :** 19H00-20H15 **13/75 ans**  
**Modern-Jazz :** 20H15-21H30 **Sophie**

**Mardi**

**Self- Defense:** 19H00 - 20H00 **Hugo**  
**Kizomba 2:** 20H30\_22H00 **Xavier**

**Mercredi**

**Gym Pilates:** 18H00-18H45 **Sophie**  
**Fitness:** 18H45-19H45 **Sophie**  
**Step:** 19H45-20H30 **Sophie**  
**Zumba:** 20H30-21H30 **Sophie**

**Mercredi**

**Gym Pilates:** 12H30-13H30 **Sophie**  
**L.I.A :** 18H30-19H15 **Fabien**  
**Circuit training:** 19H15-20H00 **Fabien**  
**Hip Hop:** 20H00-21H30 **Pascal**

**Mercredi**

**Hip-Hop:** 18H00-19H15 **Ado Pascal New**  
**Danse de Salon 1:** 19H15-20H30 **Gérard New**  
**Danse de Salon 2:** 20H30-22H00 **Gérard**

**Mercredi**

**Hip Hop:** 18H00-19H15 **Pascal**  
Adolescents (10 -18 ans)

**Jeudi**

**Salsa Cubaine 3:** 20H00-21H00 **José**  
**Salsa Cubaine 4:** 21H00-22H00 **José**

**Jeudi**

**Fitness- Zumba:** 12H30-13H30 **Sophie New**  
**Zumbatomic Enfants:** 17H30-18H15 **Ané**  
**Fitness-Zumba:** 18H15-19H15 **Ané**  
**Danse Classique :** 19H15-20H30 **Sophie**  
**Zumba :** 20H30-21H30 **Sophie**

**Jeudi**

**Cardio- Boxing:** 18H30- 19H30 **Hugo New**  
**Self Defense:** 19H30 - 20H30 **Hugo**  
**Danse Orientale 3:** 20H30-21H30 **Shahina**

**Jeudi**

**Zumbatomic :** 17H30-18H15  
6/ 12 ans

**Vendredi**

**Fitness-LIA** 19H00-20H00 **Fabien**  
**Step:** 20H00-20H45 **Fabien**  
**Salsa Portoricaine;** 20H45-21H45

**Vendredi :**

**Gym Pilates :** 18H15- 19H00  
**Danse Classique:** 19H00-20H30 **Sophie**  
**Atelier Chorégraphique Modern:** 20H30-21H30  
**Sophie Adulte 13/75ans New**

**Vendredi**

**Rock 3 :** 19H15-20H15 **Lucile**  
**Kizomba 1:** 20H30-22H00 **Xavier**

**Samedi**

**Claquette:** 11H00-12H00 **Edwige**  
12H00-13H00 **Edwige**  
Cours Adultes et Enfants  
**Danse Classique :** 13H00-14H15  
Enfants **Sophie**

**Samedi**

**Gym Pilates:** 09H00-10H00 **Julien**  
**Circuit Training:** 10H00-11H00 **Julien**  
**Zumba:** 11H00-12H00 **Ané**  
**Salsa 1:** 13H00-14H00 **José**  
**Salsa 2:** 14H00-15H00 **José**  
**Bachata:** 15H00-16H00 **José**

**Samedi**

**Claquettes 1 :** 11H00-12H00 **Edwige**  
**Claquettes 2 :** 12H00-13H00 **Edwige**  
**Danse Classique :** 13H00 – 14H15 **Enfants**  
**Danse Classique :** 14H15-15H45 **Adultes**  
**Sophie**

**Samedi**

**Yoga:** 09H30-10H30 **Eric New**  
**Danse Orientale 1:** 12H15-13H15 **Shahina**  
**Danse Orientale 2:** 13H15-14H15 **Shahina**  
**Danse Africaine :** 14H15-15H15 **Céline**

**1, 2, 3 = Niveaux.**

**Le programme se lit par salle.**