

**BIEN ÊTRE / DANSE / FORME**

| JOUR                     | HEURE       | ACTIVITÉ                                 | ÂGE        | LIEU | TARIF ANNECIEN | TARIF EXTERIEUR |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------|------------|------|----------------|-----------------|
| BIEN ÊTRE ADOS & ADULTES |             |                                          |            |      |                |                 |
| LUNDI                    | 18h-19h     | Viniyoga - Débutant & Intermédiaire      | Dès 18 ans | N    | 221 €          | 240 €           |
|                          | 19h-20h     | Viniyoga - Intermédiaire & Avancé        |            |      |                |                 |
| MARDI                    | 9h30-10h40  | Yoga Séniors                             | Dès 65 ans | N    | 259 €          | 284 €           |
|                          | 10h45-11h45 | Hatha Yoga                               | Dès 18 ans |      | 221 €          | 243 €           |
|                          | 12h-12h45   | Méditation                               | Dès 15 ans | T    | 164 €          | 180 €           |
|                          | 18h15-19h30 | Yoga pour tous                           | Dès 15 ans |      | 248 €          | 273 €           |
|                          | 19h30-20h45 |                                          |            |      |                |                 |
| MERCREDI                 | 9h-10h      | Tai Chi Chuan - Avancé                   | Dès 18 ans | N    | 211 €          | 232 €           |
|                          | 10h-11h     |                                          |            |      | 211 €          | 232 €           |
|                          | 11h-12h     | Tai Chi Chuan - Débutant                 | Dès 18 ans |      |                |                 |
|                          | 19h-20h     | Viniyoga - Débutant & Intermédiaire      | Dès 18 ans | T    | 221 €          | 240 €           |
| JEUDI                    | 9h-10h      | Yoga séniors                             | Dès 65 ans | T    | 221 €          | 240 €           |
|                          | 9h30-10h30  | Qi Gong dynamique                        | Dès 18 ans | N    | 211 €          | 232 €           |
|                          | 10h-11h     | Yoga Viniyasa                            | Dès 18 ans | T    | 221 €          | 240 €           |
|                          | 10h45-11h45 | Qi Gong doux                             | Dès 18 ans | N    | 211 €          | 232 €           |
|                          | 12h15-13h15 | Pilates bien-être stretching             | Dès 16 ans | T    | 202 €          | 222 €           |
| VENDREDI                 | 9h - 10h15  | Viniyoga - Intermédiaire & avancé        | Dès 18 ans | N    | 248 €          | 273 €           |
|                          | 10h-11h     | Pilates bien-être correction posturale   | Dès 16 ans | T    | 202 €          | 222 €           |
|                          | 10h30-11h30 | Viniyoga - Débutant & intermédiaire      | Dès 18 ans | N    | 221 €          | 240 €           |
|                          | 18h30-19h30 | Cocktail bien-être                       | Dès 16 ans |      | 202 €          | 222 €           |
| DANSE ENFANTS            |             |                                          |            |      |                |                 |
| MARDI                    | 17h-18h     | Danse contemporaine - Niveau 1 & 2       | 6-8 ans    | N    | 197 €          | 216 €           |
| MERCREDI                 | 13h15-14h15 | Danse classique - Niveau 2 & 3           | Dès 7 ans  | N    | 197 €          | 217 €           |
|                          | 14h15-15h30 | Danse classique - Intermédiaire          | Dès 10 ans |      | 246 €          | 271 €           |
|                          | 15h30-16h30 | Danse classique - Débutant               | Dès 7 ans  |      | 197 €          | 217 €           |
|                          | 16h30-17h15 | Éveil et Initiation à la danse           | Dès 4 ans  |      | 158 €          | 174 €           |
|                          | 17h-18h     | Hip-hop                                  | 6-11 ans   | T    | 197 €          | 217 €           |
|                          | 17h15-18h   | Éveil et Initiation à la danse           | Dès 5 ans  | N    | 158 €          | 174 €           |
|                          | 18h-18h45   | Éveil et Initiation à la danse           | Dès 6 ans  |      |                |                 |
| JEUDI                    | 17h-18h     | Danse contemporaine - Éveil              | 4-6 ans    | N    | 197 €          | 216 €           |
|                          | 17h-17h45   | Urban Dance K-Pop                        | 5-6 ans    | T    | 158 €          | 174 €           |
|                          | 17h45-18h30 | Urban Dance K-Pop (Solo ou Duo)          | 7-10 ans   |      |                |                 |
|                          | 18h-19h     | Atelier danse contemporaine - Niveau 2-3 | 8-11 ans   | N    | 197 €          | 216 €           |
| VENDREDI                 | 17h-18h     | Modern'Jazz                              | 8-12 ans   | N    | 197 €          | 216 €           |
| DANSE ADOS & ADULTES     |             |                                          |            |      |                |                 |
| LUNDI                    | 19h-20h     | Danse Africaine                          | Dès 15 ans | T    | 290 €          | 319 €           |
|                          | 19h15-20h30 | Danse classique - Intermédiaire          | Dès 18 ans | N    | 283 €          | 311 €           |
|                          | 20h15-21h45 | Danses traditionnelles                   |            |      | Adhésion       | Adhésion        |
| MARDI                    | 18h-19h     | Zumba                                    | Dès 15 ans | T    | 290 €          | 319 €           |
| MERCREDI                 | 18h-19h     | Hip-hop                                  | 12-17ans   | T    | 197 €          | 217 €           |
| JEUDI                    | 18h30-19h30 | Urban Dance K-Pop (Solo ou Duo)          | 11-14 ans  | T    | 197 €          | 217 €           |
|                          | 19h-20h15   | Danse contemporaine                      | Dès 15 ans | N    | 246 €          | 271 €           |
|                          | 20h30-22h00 | Danse contemporaine                      | Dès 17 ans | N    | 314 €          | 345 €           |
| VENDREDI                 | 18h-19h15   | Modern'Jazz                              | 13-17 ans  |      | 246 €          | 270 €           |
|                          | 19h15-20h30 |                                          | Dès 18 ans |      |                |                 |

| FORME ENFANTS        |              |                                  |            |   |       |       |
|----------------------|--------------|----------------------------------|------------|---|-------|-------|
| MARDI                | 17h15-18h    | Baby-Fit Éveil motricité et jeux | 3 - 5 ans  | N | 158 € | 174 € |
| VENDREDI             | 17h30-18h30  | Zumba Kids & Gym                 | 6 - 8 ans  | N | 197 € | 217 € |
| FORME ADOS & ADULTES |              |                                  |            |   |       |       |
| LUNDI                | 9h-10h       | Equilibre séniors                | Dès 65 ans | N | 202 € | 222 € |
|                      | 10h15-11h15  |                                  |            |   |       |       |
|                      | 20h30-21h15  | Barre à terre                    | Dès 18 ans | N | 171 € | 188 € |
| MARDI                | 9h15-10h30   | Gym douce                        | Dès 18 ans | N | 330 € | 363 € |
|                      | 10h30-11h45  |                                  |            |   |       |       |
|                      | 12h30-13h30  | Body Sculpt - Tous niveaux       | Dès16 ans  |   | 202 € | 223 € |
|                      | 18h-19h      | Body Sculpt - Niveau 1           |            |   | 202 € | 222 € |
|                      | 19h-20h      | Body Sculpt Strong - Avancé      |            |   |       |       |
| MERCREDI             | 9h-10h       | Pilates - Débutant               | Dès 18 ans | N | 202 € | 220 € |
|                      | 10h05-11h05  | Pilates - Intermédiaire          | Dès 18 ans |   | 202 € | 220 € |
|                      | 12h15-13h15  |                                  |            |   |       |       |
|                      | 15h45- 16h45 | Gym équilibre mal voyants        | Dès 18 ans |   | 202 € | 220 € |
|                      | 18h-19h15    | Gym Stretching                   | Dès 18 ans |   | 330 € | 363 € |
| JEUDI                | 9h15-10h30   | Gym Stretching                   | Dès 18 ans | N | 330 € | 363 € |
|                      | 14h30-15h30  | Equilibre séniors                | Dès 65 ans |   | 202 € | 222 € |
|                      | 15h45-16h45  |                                  |            |   |       |       |
|                      | 17h45-18h45  | Pilates - Intermédiaire          | Dès 18 ans |   | 202 € | 220 € |
|                      | 18h50-19h50  | Pilates tout niveaux             |            |   |       |       |
| VENDREDI             | 9h30-10h30   | Gym douce                        | Dès 18 ans | N | 202 € | 220 € |
|                      | 10h35-11h35  | Stretching                       | Dès 18 ans |   |       |       |
|                      | 12h30-13h30  | Barre à terre                    | Dès 18 ans |   | 197 € | 216 € |
|                      | 12h30-13h30  | Pilates                          | Dès 18 ans |   | 202 € | 220 € |

### Cours complets

Lieu des activités      T = Site Teppes  
                                          N = Site Novel



Site Novel    2 Place de l'Annapurna 74000 Annecy  
 Site Teppes    Place des Rhododendons 74000 Annecy



04 50 57 56 55



Reprise des activités la semaine du 08 septembre 2025  
 Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Rendez-vous sur notre site pour toutes informations complémentaires :

