

**BIEN ÊTRE / DANSE / FORME**

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	ÂGE	LIEU	TARIF ANNECIEN	TARIF EXTERIEUR
<b>BIEN ÊTRE ADOS &amp; ADULTES</b>						
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 €
	13h-13h45		Dès 15 ans			
	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					
	11h-12h	Tai Chi Chuan - Débutant	Dès 18 ans		211 €	232 €
	19h-20h	Viniyoga - Débutant & Intermédiaire	Dès 18 ans		T	221 €
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 €
<b>DANSE ENFANTS</b>						
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 €
<b>DANSE ADOS &amp; ADULTES</b>						
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 €
	19h30-20h30	Danse dynamique Street	Dès 15 ans	T	197 €	217 €
	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	Dès 16 ans		202 €	223 €
	18h-19h	Body Sculpt - Niveau 1			202 €	222 €
	19h-20h	Body Sculpt Strong - Avancé			202 €	222 €
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	Dès 18 ans		202 €	220 €
VENDREDI	9h30-10h30	Gym douce	Dès 18 ans	N	202 €	220 €
	10h35-11h35	Stretching	Dès 18 ans		197 €	216 €
	12h30-13h30	Barre à terre	Dès 18 ans		202 €	220 €
	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 :



I



