



USPECQ DANSE - Saison 2025-2026

TENUES & MATÉRIEL SOUHAITÉS POUR LES COURS

EVEIL A LA DANSE / INITIATION avec Lucie

4/5 ans	Mercredi	9h-10h	Legging ou short / Tshirt - cheveux attachés et tirés
6/7 ans	Mercredi	10h-11h	

MODERN'JAZZ avec Sylvie Vergnières

7/8 ans	Mardi	17h00-18h00	Legging ou short noir / Tshirt noir / chaussettes noires - cheveux attachés et tirés
9/10 ans	Mardi	18h15-19h15	
11/12 ans	Vendredi	17h00-18h30	Legging ou short noir / Tshirt noir / chaussettes noires - cheveux attachés et tirés + Genouillères et pédilles
Ados niveau 1	Vendredi	18h30-20h00	
Ados niveau 2	Jeudi	18h00-20h00	
Adultes débutants	Jeudi	20h30-22h00	
Adultes intermédiaires	Mardi	20h45-22h15	
Adultes avancés	Lundi	20h00-22h00	

STREET JAZZ avec Sylvie Vergnieres

Ados	Lundi	18h30-20h00	Tenue de danse libre + Genouillères obligatoires
Adultes débutants	Mercredi	19h30-21h00	
Adultes intermédiaires	Vendredi	20h00-21h30	
Adultes avancés	Mardi	19h15-20h45	

CLASSIQUE avec Mina Salch

8 /9 ans	Mercredi	14h30-16h00	Prévoir d'acheter la tenue chez Decathlon : Tunique de danse classique fille rose pâle. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8738767 Collants de danse classique avec pieds Fille - Rose. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8608534 Demi-pointes danse classique bi-semelles en toile stretch saumon. Coloris Beige pétale. Réf : 8603891 (Facultatif) Cache coeur danse classique rose fille. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8759977 Chignon obligatoire dans les cours.
10/11 ans	Mercredi	16h00-17h30	Prévoir d'acheter la tenue chez Decathlon : Tunique de danse classique fille blanche. Coloris Blanc ultra. Réf : 8738764 Collants de danse classique avec pieds Fille - Rose. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8608534 Demi-pointes danse classique bi-semelles en toile stretch saumon. Coloris Beige pétale. Réf : 8603891 (Facultatif) Cache coeur danse classique rose fille. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8759977 Chignon obligatoire dans les cours.
12/14 ans	Mercredi	17h30-19h00	Prévoir d'acheter la tenue chez Decathlon : Tunique de danse classique fille noire. Coloris Noir fumé. Réf : 8738763 Collants de danse classique convertibles Fille - Rose. Coloris Rose Bonbon Pastel. Réf : 8608541 Demi-pointes danse classique bi-semelles en toile stretch saumon. Coloris Beige pétale. Réf : 8603891 (Facultatif) Cache coeur danse classique. Coloris au choix. Réf : 8759977 ou 8891788 Chignon obligatoire dans les cours.
Adultes inter/avancés	Mercredi	19h00-20h30	Tenue de danse classique libre.

HIP-HOP avec Huyen "Letti" Manotte

8/12 ans niveau 1	Lundi	17h00-18h30	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
8/12 ans niveau 2	Jeudi	17h00-18h30	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
Ados niveau 1	Lundi	18h45-20h15	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
Ados niveau 2	Jeudi	18h30-20h30	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)

PILOXING avec Huyen "Letti" Manotte

Adultes	Jeudi	20h30-22h00	Tenue de sport + Baskets propres
---------	-------	-------------	----------------------------------

YOGA avec Valérie

Yoga Chaise	Mardi	11h30-12h30	/
Adultes	Mercredi	19h30-21h00	Tapis de yoga + serviette
Yoga Doux	Jeudi	11h00-12h15	Tapis de yoga + serviette
Adultes	Dimanche	18h00-19h30	Tapis de yoga + serviette

PILATES avec Sally

Adultes	Mercredi	12h15-13h15	Tapis de yoga + serviette
Adultes	Samedi	11h15-12h45	

ZUMBA avec Cécile

Adultes	Lundi	20h30-22h00	Tenue de sport + Baskets propres
---------	-------	-------------	----------------------------------

ZUMBA avec Sally

Primaires 6-10 ans	Mercredi	11h00-12h00	Tenue de sport + Baskets propres
Collèges Ados	Mercredi	13h30-14h30	Tenue de sport + Baskets propres
Adultes	Mercredi	20h30-22h00	Tenue de sport + Baskets propres

GYMNASTIQUE avec Fabrice Grand-Mourcel

Enfants	Lundi	16h45-18h45	Tenue de sport
Enfants	Mercredi	16h00-17h30	Tenue de sport
Enfants	Mercredi	17h30-19h00	Tenue de sport