



## USPECQ DANSE - Saison 2024-2025

# TENUES & MATÉRIEL SOUHAITÉS POUR LES COURS

### EVEIL A LA DANSE avec Huyen "Letti" Manotte

4/6 ans	Jeudi	17h00-18h00	Tenue de danse libre
---------	-------	-------------	----------------------

### MODERN'JAZZ avec Sylvie Vergnières

Eveil 2 MS/GS	Mardi	17h00-18h00	Legging noir / Tshirt noir / chaussettes noires - cheveux attachés et tirés
6/7 ans	Lundi	17h00-18h00	
8/10 ans	Mardi	18h15-19h15	
10/12 ans	Vendredi	17h00-18h30	
12/14 ans	Vendredi	18h30-20h00	Legging noir / Tshirt noir / chaussettes noires - cheveux attachés et tirés + Genouillères et pédilles
Ados	Jeudi	18h00-20h00	
Adultes D/I	Mardi	20h45-22h15	
Adultes I/A	Lundi	20h00-22h00	

### STREET JAZZ avec Sylvie Vergnières

Ados	Lundi	18h30-20h00	Tenue de danse libre + Genouillères obligatoires
Adultes Avancés	Mardi	19h15-20h45	
Adultes Intermédiaires *new*	Mercredi	19h30-21h00	
Adultes Débutants	Vendredi	20h00-21h30	

### CLASSIQUE avec Mina Salch

7/9 ans	Mercredi	14h30-16h00	Tenue identique à l'année dernière. Pour les nouveaux élèves, 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
10/11 ans	Mercredi	16h00-17h30	Tenue identique à l'année dernière. Pour les nouveaux élèves, merci d'attendre la rentrée, la tenue sera commandée par le professeur de danse.
Ados	Mercredi	17h30-19h00	Tenue identique à l'année dernière. Pour les nouveaux élèves, merci d'attendre la rentrée, la tenue sera commandée par le professeur de danse.
Adultes	Mercredi	19h00-20h30	Tenue de danse classique libre.

### HIP-HOP avec Huyen "Letti" Manotte

8/12 ans Niveau 1 *new*	Lundi	18h00-19h00	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
8/12 ans Niveau 2	Jeudi	18h00-19h30	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
Ados 12/16 ans Niveau 1 *new*	Lundi	19h00-20h30	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)
Ados 12/16 ans Niveau 2	Jeudi	19h30-21h00	Tenue de sport + Baskets propres + Genouillères (au choix de l'adhérent)

### 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 Débutants *new*	Mercredi	12h15-13h15	Tapis de yoga + serviette
-------------------------	----------	-------------	---------------------------

### ZUMBA avec Cécile

Adultes	Lundi	20h30-21h30	Tenue de sport + Baskets propres
---------	-------	-------------	----------------------------------

### ZUMBA avec Sally

Kids 5-7 ans	Mercredi	11h00-12h00	Tenue de sport + Baskets propres
Junior 8-12 ans	Jeudi	17h00-18h00	Tenue de sport + Baskets propres
Ados (college) *new*	Jeudi	18h00-19h15	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