

Nouveau programme dès septembre 2023

Dance eMotion, Rte du Petit-Moncor 1C, Villars-s-Glâne (en face de l'administration communale)

Grande flexibilité dans le suivi des cours ! Sans indication de date de début = entrée possible à tout moment !

079 701 35 63

DANSES À DEUX



Dances de salon avec Heidi

débutants/refresh et intermédiaires

dimanche, 19h10-20h10

mercredi, 19h-20h (avec accent sur le Discofox)

intermédiaires-avancés

jeudi, 19h30-20h30

avancés

lundi, 19h-20h

Salsa cubana / Bachata avec Heidi

Salsa atelier (tout niveau, personnalisé)

dimanche, 18h – 19h

lundi, 20h10-21h10

mercredi, 20h30-21h (en combi avec le Discofox)

jeudi, 20h30-21h30

Bachata atelier tout niveau

dimanche, 17h-18h

Disco-Fox avec Heidi

atelier tout niveau

mercredi, 19h30-20h30

Mercredi à la carte avec Heidi

Faites votre mix!

19h-19h30 Dances de salon / 19h30-20h30 Discofox /

20h30-21h Salsa

Cours privés Dances/contenu selon vos envies

jour/horaire selon convenance, aussi le week-end

Mariage Préparation de votre danse des mariés

DANSES INDIVIDUELLES / EN GROUPE



Urban Dances / HipHop et autres styles

avec Aljon

HipHop Kids / juniors / jeunes ados

Kids dès 6 ans : lundi, 16h30-17h30

Junior 8-12 ans: vendredi, 16h30-17h30

Junior 11-15 ans: vendredi, 17h35-18h35

All Style Ados / adultes *

niv. I : mardi, 19h15-20h15

niv. II : mardi, 20h15-21h15

Heels Ados / adultes *

niv. I : vendredi, 18h45-19h45

niv. II : vendredi, 20h-21h

* Ces cours sont donnés sous la responsabilité et la gestion d'Aljon.

Inscription possible via Dance eMotion

Lady's Move & Style avec Heidi

rythmes latinos et autres, mouvements du corps anatomique-

ment justes et styling

mercredi, 18h-18h50

liste d'attente, contactez-nous

=> Remarque générale:

A l'horaire qui vous convient le mieux, le niveau indiqué ne correspond pas ? Contactez-nous, nous chercherons une solution ensemble.

FITNESS ET BIEN-ÊTRE



Zumba® Fitness, adultes et ados

mardi, 18h – 19h, avec Valérie

jeudi, 18h10- 19h10 avec Heidi

samedi, 9h30-10h30, avec Heidi

Cours de nos partenaires*

Capoeira pour enfants 4-10 ans, avec Saverio

lundi, 17h45-18h45

Fit-Cool pour séniors, avec Chantal

mardi, 10h-11h

Gym-Zen pour séniors, avec Chantal

mardi, 14h30-15h30

Yoga pour séniors, avec Pro Senectute

lundi, 14h-15h

* ces cours sont donnés sous l'organisation et la responsabilité des professeurs indépendants.