

PLANNING 2018//2019

LUNDI

18h-18h45
JUMPING FIT.
19h-19h45
PILATES
19h55-21h10
SALON N2
21h10-22h10
SALON N1

MARDI

19h-20h
SALSA N1
20h-21h
SALSA N2
21h-22h
BACHATA N2

MERCREDI

16h-16h45
KIDS
18h15-19h
JUMPING FIT.
19h-20h
ZUMBA
20h15-21h45
SALON N3

JEUDI

18h-18h45
PILATES
19h-20h
BACHATA N1
20h-21h
ROCK N2
21h-22h
ROCK N1

VENREDI

19h-20h
TEAM SALSA
20h-21h
TEAM ROCK

SAMEDI

11h-12h
ZUMBA

SUR DEMANDE

Salina s'adapte à toutes vos demandes particulières : animation d'enterrement de vie de jeune fille, préparation de danse d'ouverture de bal, stage de cohésion de groupe pour les entreprises, événementiel...

**N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER
POUR ÉCHANGER SUR VOTRE DEMANDE !**

16DANSE BY SALINA

Pratiquez la danse dans une ambiance conviviale et décontractée ... évoluez grâce à une pédagogie ludique et dynamique.

Salina, professeur de danse expérimentée, vous accueille dans une salle de danse dédiée. Que vous soyez débutant ou danseur averti, vous trouverez un enseignement adapté à chacun.

Renseignements au

06 50 95 49 04



Suivez 16Danse sur Facebook



STUDIO 16DANSE

121 rue d'Angoulême, 16400 Puymoyen
16danse@gmail.com
www.16danse.fr



STUDIO DE DANSE À 2

& REMISE EN FORME

KID

ZUMBA® ET JUMPING®

Des activités fun et ludiques, conçues pour les jeunes de 6 à 12 ans. Les enfants profitent de séances spécifiques, avec une pédagogie adaptée à leur âge. Sur des musiques rythmées, associé à une série de mouvements et de pas de danse simplifiés, la Zumba® et le Jumping Fitness®, permettent des séances animées, éducatives, sportives et amusantes pour les enfants.
250€/an + 15€ frais d'inscription

DANSE À 2

ROCK, SALSA, BACHATA, DANSES DE SALON

Découvrez ou redécouvrez la danse dans un esprit convivial et ludique. L'objectif est de vous permettre d'acquérir les pas de base rapidement afin de pouvoir vous amuser en soirées.
Cours pour débutants et initiés.

REMISE EN FORME

ZUMBA®, JUMPING FITNESS®, PILATES

Vous souhaitez affiner votre silhouette, améliorer votre endurance, compléter un entraînement musculaire et sportif, ou simplement décompresser et vous amuser ? Salina vous propose les solutions idéales pour vous dépenser de façon ludique et originale.

NOUVEAU CETTE ANNÉE : PILATES

Accessibles à tous et toutes, les cours de Pilates ont pour objectif de muscler en profondeur les abdominaux, les fessiers ou encore les muscles du dos, toujours dans le contrôle de votre respiration. Ainsi vous retrouvez une silhouette dessinée et vous soulagez les douleurs chroniques notamment du dos.

Cette activité est parfaitement adaptée aux novices et à tous âges. Vous pouvez compléter les cours de Pilates par d'autres séances de remise en forme au Studio, comme la Zumba® le Jumping Fitness®.

PASS ANNUEL
695€
danse et fitness

**1ER COURS
GRATUIT !**

PASS FITNESS*

395€/an

Pilates, Zumba®,
Jumping Fitness®

TARIFS 2018/2019

Frais d'inscription de 15€ par an et par personne (à régler en début de saison).
Les abonnements sont nominatifs, non transférables et non remboursables.

ROCK, BACHATA, SALSA
Cours de 1h

DANSE DE SALON

Niveau 1 : cours de 1h / niveau 2 : 1h15 / niveau 3 : 1h30

ZUMBA®
2 cours / semaine

JUMPING FITNESS®
1 cours / semaine

PILATES
2 cours / semaine

Unité	10 cours	10 cours couple	Annuel	Annuel couple	
ROCK, BACHATA, SALSA Cours de 1h	15€	110€	180€	240€	420€
DANSE DE SALON Niveau 1 : cours de 1h / niveau 2 : 1h15 / niveau 3 : 1h30		130€	200€	270€	460€
ZUMBA® 2 cours / semaine	8€	75€		250€	
JUMPING FITNESS® 1 cours / semaine	10€	90€		300€	
PILATES 2 cours / semaine	10€	90€		250€	

**OFFRE DUO
DANSE**

-20%
sur le 2ème abonnement
le moins cher

* valable pour 2 cours de Zumba®, 2 cours de pilates et 1 cours de Jumping Fitness® par semaine