

PLANNING 2020-21

CENTRE CHORÉGRAPHIQUE HIP-HOP & CONTEMPORAIN
6 rue Félix Desruelles 59300 VALENCIENNES
contact@backtotheflow.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		14h00 - 15h00 Baby hip hop 6-8 ans			11h30 - 12h30 Barre à terre / stretching <i>Romane</i>	10h00 - 12H00 Parents-enfants 1 dimanche par mois
18h30 - 19h30 Hip hop niv 1	18h30 - 19h30 Contempo/Jazz niv 3	15h00 - 16h00 Hip hop kids 8-10 ans	18h30 - 19H30 Old school niv.3	17h30 - 18h30 Break débutants	12h30 - 13h30 Renforcement musculaire <i>David</i>	
19h30 - 20h30 Hip hop niv 2	19h30 - 20h30 Contempo/Jazz niv 1	16h00 - 17h00 Hip hop Kids 10-12ans <i>Flonne</i>	19h30 - 20h30 Hip hop 3 créa <i>Flow</i>	18h30 - 19h30 Break niv 1	18h30 - 20h30 Freestyle <i>Flow</i>	Emilie
20h30 - 21h30 Hip hop niv 3	20h30 - 21h30 Contempo/Jazz niv 2	17h00 - 18h00 hip hop Ados	20h30 - 21h30 Hip hop Adultes <i>Yohann</i>	19h30 - 20h30 Break niv 2	14H00 - 15h00 Baby Jazz 6-8ans	14H00 - 17H00 Old school 1er dimanche du mois
<i>Camille</i>	<i>Romane</i>	18h00 - 19h00 Old school Niv.1		<i>Seb</i>	15H00 - 16h00 Jazz Kids 8-10ans	<i>Urkel</i>
	<i>Alison</i>	19h00 - 20h00 Old School niv 2	18h00 - 19h00 Break niveau niv.1 inter		16h00 - 17h00 Jazz Kids 10-12ans <i>Océane</i>	14H00 - 16H30 Afro-Dancehall 2eme dimanche du mois
	<i>Yohan</i>	20h00 - 21h00 Hip hop niv 2	19h00 - 20h00 Break Niv 2 Prepa Battle <i>Rashead</i>			<i>Maymouna</i>
		<i>Flow</i>	<i>David</i>			

BREAK DANCE : Débutants : à partir de 8 ans / Niv. 1 : à partir de 13 ans (Débutants ou 1 an de pratique) / Niv. 2 : minimum 3 ans de pratique / Niv. 3 : minimum 4 ans de pratique.
OLD SCHOOL : Minimum 12 ans. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Tous niveaux. Objectif individuel. **COURS PARENTS-ENFANTS** : 2-3 ans / 4-5 ans.
GIRLY : Minimum 15 ans. **ZUMBA et BARRE À TERRE** : Minimum 10 ans. Tous niveaux. **FREESTYLE** : Tous niveaux. Entraînements libres (pas de chorégraphie).