

# L-Danse Studio - Planning 2026-2027

561 av. Général Gouraud, Toulon · 06 14 20 11 16 · Niveaux sous réserve de l'appréciation du professeur au premier cours. Cours susceptibles d'être modifiés selon les effectifs.

## Lundi

| Heure     | Cours                            | Studio   |
|-----------|----------------------------------|----------|
| 17h–18h   | <b>Street</b><br>Élémentaire     | Studio 2 |
| 18h–19h   | <b>Street</b><br>Intermédiaire   | Studio 2 |
| 18h30–20h | <b>Modern'Jazz</b><br>Moyen      | Studio 1 |
| 19h–20h   | <b>Street</b><br>Avancé–Sup      | Studio 2 |
| 20h–21h   | <b>Street</b><br>Adulte          | Studio 2 |
| 20h–21h30 | <b>Modern'Jazz</b><br>Avancé–Sup | Studio 1 |

## Mardi

| Heure         | Cours                                                                        | Studio   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 17h30–19h     | <b>Classique</b><br>Intermédiaire–Moyen                                      | Studio 1 |
| 19h–20h30     | <b>Jazz</b><br>Adulte                                                        | Studio 2 |
| 20h30 ?–21h30 | <b>Cabaret</b><br>Adulte (début d'horaire illisible sur le site : « 20H90 ») | Studio 1 |

## Mercredi

| Heure       | Cours                                           | Studio   |
|-------------|-------------------------------------------------|----------|
| 9h30–10h30  | <b>Classique Éveil</b><br>3–6 ans               | Studio 1 |
| 10h30–11h30 | <b>Street</b><br>Débutant                       | Studio 1 |
| 11h30–13h   | <b>Concours groupe</b><br>Élémentaire           | Studio 2 |
| 14h–15h     | <b>Street</b><br>Moyen                          | Studio 1 |
| 14h–15h     | <b>Cours adapté</b>                             | Studio 2 |
| 15h–16h     | <b>Concours Jazz</b><br>Solo / Duo              | Studio 1 |
| 15h–16h30   | <b>Concours solo classique</b><br>Préparation   | Studio 2 |
| 16h–17h     | <b>Ragga</b><br>Élémentaire / Intermédiaire     | Studio 1 |
| 16h30–17h30 | <b>Concours</b><br>Perfectionnement             | Studio 2 |
| 17h–18h     | <b>Hip-Hop</b><br>Élémentaire / Intermédiaire   | Studio 1 |
| 17h30–19h   | <b>Contemporain</b><br>Débutant–Moyen / Adultes | Studio 2 |
| 18h–19h     | <b>Hip-Hop Ragga</b><br>Avancé – Espoirs        | Studio 1 |

| Heure     | Cours                                         | Studio   |
|-----------|-----------------------------------------------|----------|
| 19h–20h   | <b>Ragga Hip-Hop</b><br>Adulte                | Studio 1 |
| 19h–20h   | <b>Étirement Souplesse</b>                    | Studio 2 |
| 20h–21h30 | <b>Contemporain</b><br>Avancé–Moyen / Adultes | Studio 1 |

## Jeudi

| Heure       | Cours                                  | Studio   |
|-------------|----------------------------------------|----------|
| 12h30–13h30 | <b>Pilates</b><br>Freedom              | Studio 1 |
| 17h–18h     | <b>Modern'Jazz</b><br>Élémentaire      | Studio 1 |
| 18h–19h     | <b>Modern'Jazz</b><br>Intermédiaire    | Studio 1 |
| 19h–20h30   | <b>Modern'Jazz</b><br>Adulte           | Studio 1 |
| 20h30–21h30 | <b>Heels</b><br>Adulte, inter / avancé | Studio 1 |
| 20h30–21h30 | <b>Classique</b><br>Freedom            | Studio 2 |

## Vendredi

| Heure     | Cours                                                                                                              | Studio   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 13h30–15h | <b>Cours concours groupes</b><br>Élémentaire et avancé, sur audition (à vérifier : colonne peu claire sur le site) | Studio 2 |
| 18h–19h   | <b>Classique</b><br>Débutant                                                                                       | Studio 1 |
| 19h–20h   | <b>Classique</b><br>Élémentaire                                                                                    | Studio 1 |
| 20h–21h   | <b>Heels</b><br>Adulte débutant                                                                                    | Studio 1 |

## Samedi

| Heure      | Cours                                | Studio   |
|------------|--------------------------------------|----------|
| 9h–10h     | <b>Éveil Street</b><br>3–6 ans       | Studio 1 |
| 9h–10h     | <b>Baby Gym</b><br>Dès 2 ans         | Studio 2 |
| 10h–11h    | <b>Moderne</b><br>Débutant           | Studio 1 |
| 10h–11h    | <b>Flow</b><br>Freedom               | Studio 2 |
| 11h–12h    | <b>Café &amp; HIT</b><br>Freedom     | Studio 2 |
| 12h–13h    | <b>Street</b><br>Tous niveaux        | Studio 1 |
| 12h–13h    | <b>Circuit training</b><br>Freedom   | Studio 2 |
| 15h–16h    | <b>Concours solo / duo</b><br>Avancé | Studio 1 |
| Après-midi | <b>Stages &amp; workshops</b>        |          |

## Danse inclusive & cours adaptés

| Jour                      | Heure              | Lieu                                         |
|---------------------------|--------------------|----------------------------------------------|
| <b>Mardi - Pascale</b>    | <b>17h–18h</b>     | La Farlède<br>Danse inclusive                |
|                           | <b>18h–19h</b>     | La Farlède<br>Danse inclusive                |
| <b>Mercredi - Pascale</b> | <b>10h–11h</b>     | Hôpital Saint-Salvador<br>Cours adapté       |
|                           | <b>18h–19h</b>     | Foyer Gafodio, St Musse<br>Cours adapté      |
| <b>Jeudi - Chrystelle</b> | <b>10h30–11h30</b> | Hôpital de jour Camino, Toulon               |
|                           | <b>16h–17h30</b>   | La Farlède<br>Cours adapté / danse inclusive |
| <b>Samedi - Sonia</b>     | <b>14h30–15h30</b> | La Farlède<br>Danse inclusive                |
|                           | <b>15h30–16h30</b> | La Farlède<br>Danse inclusive                |

Niveaux (âge indicatif) : Baby 2-3 ans · Éveil 3-5 ans · Débutant CP/CE1, 6 ans+ · Élémentaire CE2, 8 ans+ · Intermédiaire 6ème, 11 ans+ · Moyen 4ème, 13 ans+ · Avancé-Sup lycée, 15 ans+ · Adulte · Tous niveaux · Cours concours sur audition · Freedom (cours à la carte)