



## SESSION AUTOMNE 2023

Greetings!

Un petit rappel amical pour vous dire qu'aujourd'hui c'est la dernière journée pour bénéficier du **rabais de 15%** sur les cours de FITNESS et DANSE (ne s'applique pas

sur les cours de Bungee).

### Quelques nouveautés:

- Troupe de compétitions !!!
- Hip Hop enfant
- Hip Hop adulte
- Entraînements matin & midi

**JE M'INSCRIS!**

**Automne 2023** > DANSE du 18 sept au 17 decembre (13 semaines)  
BUNGEE du 25 sept au 19 novembre (8 semaines)  
FITNESS du 18 sept au 16 decembre (13 semaines)

| L  | M   | M   | J  | V   | S   | D   |
|--|---|---|--|---|---|---|
| 09h00<br><b>Body Shape</b><br>Sebastian                        | 09h00<br><b>Pilates</b><br>Eugénie                                |   | 09h00<br><b>Entrainement en circuit</b><br>Sebastian | 09h00<br><b>Pilates</b><br>Eugénie                          | 09h00<br><b>Body Shape</b><br>Sebastian               | 09h00<br><b>Bungee Fitness I</b><br>Nancy |
|  |   |   | 10h30<br><b>Bungee 50+</b><br>Sebastian              |   | 10h15<br><b>Multi-Danse</b><br>3-4 ans<br>Léa et Gaia | 10h00<br><b>Hip Hop</b><br>7-9 ans        |
|  |   |   | 12h00<br><b>Zumba Circuit</b><br>Tania               |   | 11h15<br><b>Multi-Danse</b><br>5-6 ans<br>Léa et Gaia | 11h00<br><b>Hip Hop</b><br>10-12 ans      |
|  | 13h00<br><b>Zumba Gold</b><br>Tania                               |   | 13h00<br><b>Stretching</b><br>Tania                  | 13h00<br><b>Yoga Aérien</b><br>Michele                      | 12h00<br><b>Multi-Danse</b><br>7-9 ans<br>Gaia        |   |
| 17h30<br><b>Multi-Danse</b><br>Adulte Ladies Style<br>Nathalie | 17h15<br><b>Bungee Fitness II</b><br>Nathalie                     | 17h30<br><b>Hip Hop</b><br>Adulte débutant<br>Maude       | 17h30<br><b>Multi-Danse</b><br>13-17ans<br>Nathalie  | 17h30<br><b>Multi-Danse</b><br>10-12 ans<br>Nathalie        |   |   |
| 18h30<br><b>Entrainement par intervalle</b><br>Sebastian       | 18h30<br><b>Pilates</b><br>Eugénie                                | 18h30<br><b>P90X</b><br>Entrainement Complet<br>Sebastian | 18h30<br><b>Zumba</b><br>Nathalie et Stephane        | 18h30<br><b>Troupe de Compétitions</b><br>Nathalie & Ysalie |   |   |
| 19h30<br><b>Zumba</b><br>Stephane                              | 19h30<br><b>Zumba Circuit</b><br>Jessica                          | 19h30<br><b>Bungee Fitness I</b><br>Sebastian             | 19h30<br><b>Bungee Fitness II</b><br>Natasha         |   |   |   |
| 20h30<br><b>Bungee Fitness I</b><br>Jessica H                  | 20h30<br><b>Jazz Contemporain</b><br>Adulte - Niveau 2<br>Michele |   | 20h30<br><b>Bungee Fitness I</b><br>Kayla            |   |   |   |

**COURS HYBRIDES**  
offerts en classe et en ligne

**POUR LE RESTANT DE L'ÉTÉ...**

**Jusqu'au 16 septembre**

**Continuer à bouger et venez vous entrainer avec l'option des cours à l'unité!**

Lundi 18h30 : Entrainement par intervalles

Mercredi 18h30 : P90X (entrainement corps complet)

Samedi 09h00 : Body shape

**Je  
m'inscris!**

## Mini session Bungee



Pour les cours de **BUNGEE**, les dates de la prochaine mini session sont:

du 14 aout au 16 septembre

**Plages horaire:**

**Lundi 17h15** (1 place)

**Mardi 18h30** (2 places)

**Jeudi 19h30** (complet)

# ATELIERS BUNGEE

## Nos prochaines dates d'ateliers d'introductions

25 aout - 19h00

26 aout - 10h30

1 sept. - 19h00

2 sept. - 10h30

8 sept. - 19h30

9 sept. - 10h30

**Et plusieurs disponibilités pour groupe privé jusqu'à fin octobre**

**Je  
m'inscris!**

## STAGE INTENSIF

**21 au 25 aout**

Pour tous les jeunes de 10 ans et plus, ayant de l'expérience en danse.

Durant ce camp intensif, les danseurs pourront explorer différents éléments importants propres à chaque style. Idéal et fortement recommandé pour tous les jeunes qui souhaitent faire parti de la troupe de compétition.

### **À quoi s'attendre**

Classes techniques, tours, sauts, flexibilité, force, équilibre, accrodanse, qualité des mouvements, chorégraphies, improvisation dirigé, expressions, conditionnement physique pour danseurs et plus.

**Je  
m'inscris!**



# CAMPS D'ÉTÉ 2023

- 10 -14 juillet: 10-12 ans
- 21- 25 août : 10-17 ans (stage intensif)

---

JAZZ - CONTEMPORAIN - HIP HOP -  
ACRODANSE - SOUPLESSE -  
PERFECTIONNEMENT TECHNIQUES

Êtes-vous connectez à  
notre groupe privé Facebook ?

Ce groupe est spécialement conçu pour

facebook



vous. Nous y publions fréquemment des informations spontanées sur les cours.

Nous utiliserons beaucoup ce moyens de communication rapide dans les prochains jours. Assurez-vous d'y être.

Joignez-vous



Focus studio

info@focusstudio.ca

450-446-9191

[www.focusstudio.ca](http://www.focusstudio.ca)

77 boul Laurier, St-Hilaire