

HORAIRE 2025-2026 AUTOMNE (sujet à changements)

J'apprends, je crée, j'exprime, je danse.

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)	A (320)	B (318)
AM				10h30 à 11h30 Cours privé Zol 6 jan-12 mai							9:00 à 10:00 Pré ballet III 7 ans CVD/SG	9:05-9:55 Atelier Feldenkreis ZOL	.	9:45 à 10:45 Mouv.cr. II 3,5 ans ZOL
AM					09:30 à 12:00 Essentrics GH 15 avril-10 jun	11:00 à 12:00 Parkinsoniens ZOL 15 avril. – 17 jun..					10:00 à 11:00 Pré ballet II 6 ans CVD/SG	10:05-10:55 Atelier Feldenkreis ZOL		10:45 à 11:45 Mouv.cr. III 4 ans ZOL
PM	13:00 à 14:00 Essentrics GH 12 jan-15 jun.				13:00 à 13:45 Entraînement LP				09:30 à 11:30 Essentrics GH 16 jan-12 jun		11:00 à 12:00 Pré ballet I 5 ans CVD/SG			12:30 à 13:30 Atelier I-II-III 8-11 ans ZOL
PM	15:00 à 16:30 Entraînement LP								14:00 à 15:30 Entraînement LP					13:45 à 15:00 Cours limitations physiques ZOL
PM		15:30 à 17:00 JME 16-18 ans ZOL						15:30 à 17:00 JDM 14-16 ans ZOL		15:30 à 17:00 JME 12-14 ans ZOL				
PM	17:00 à 18:30 D. trapèze I-II 8-10 ans LP	18:45 à 20:00 Danse moderne Inter 14 ans et + M B-A	17:00 à 18:15 Élém. IV Barre 11 ans et + AC	17:00 à 18:15 Cours limitations physiques ZOL	17:00 à 18:30 D. trapèze V 12 ans et + LP	17:00 à 18:15 Élém. I Barre 8-9 ans AC	17:00 à 18:15 Élém. IV Centre 11 ans et + AC	17:00 à 18:15 Cours limitations physiques ZOL	17:00 à 18:15 Élém. I Centre 8-9 ans AC					
PM	18:30 à 20:00 D. trapèze III-IV 10-12 ans LP	20:00 à 20h30 Danse mod. Var. Inter 14 ans et + M B-A	18:15-18:45 Élém. IV 11 ans et + Pré-pointes AC	18:30 à 19:30 Ballet fitness Barre adulte ZOL	18:45 à 19:30 Étirement- renforcement III-IV NVD	18:15 à 19:30 Élém. II Barre 9-10 ans AC	18:15-18:45 Élém. IV 11 ans et + Variation AC	18:30 à 19:30 Ballet fitness Barre adulte ZOL	18:15 à 19:30 Élém. II Centre 9-10 ans AC					
PM			18:45 à 20:00 Inter 12 ans et + AC			19:30 à 20:45 Élém. III Barre 10-11 ans AC	18:45 à 20:00 Inter 12 ans et + AC		19:30 à 20:45 Élém. III Centre 10-11 ans AC		Expo-danse Trapèze 11 ans et + LP Mai-juin	Expo-danse Moderne 11 ans et + ZOL Mai-juin		
PM			20:00-20:30 Inter Pointes AC				20:00-20:30 Variation AC			20:00 à 20:30 D. trapèze Atelier (hiver) LP				

NB : Cet horaire est sujet à changements. Les cours indiqués en italique sont des locations ou des cours spéciaux.

Révisé le 06-01-2026

Académie de danse de l'Outaouais		Choix de parcours de formation selon profil : Danse classique, Danse moderne, Danse trapèze				
Âge	Cours principal	Cours complémentaire				
Profil Danse classique						
8 à 9	Élémentaire I Barre-Centre	Danse trapèze I-II	Atelier I-II-III	Étirement-renforcement I-II		
9 à 10	Élémentaire II Barre-Cente	Danse trapèze I-II	Atelier I-II-III	Étirement-renforcement I-II		
10 à 11	Élémentaire III Barre-Centre	Danse trapèze II-III	Atelier III-IV	Danse moderne III-IV	Danse moderne variation III-IV	Étirement-renforcement III-IV
11 et +	Élémentaire IV Barre-Centre	Danse trapèze III-IV	Atelier III-IV	Danse moderne Inter	Danse moderne variation III-IV	Étirement-renforcement III-IV
	Élémentaire IV pré-pointes					
	Élémentaire IV variation					
12 et +	Intermédiaire	Danse trapèze V-VI	Danse moderne Inter	Danse moderne variation Inter	Étirement-renforcement III-IV	
	Intermédiaire pointes					
	Intermédiaire variation					
Profil Danse moderne						
12 et +	Danse moderne III-IV	Élémentaire III-IV	Danse trapèze	Atelier III-IV	Étirement-renforcement III-IV	
	Danse moderne variation III-IV					
14 et +	Danse moderne Inter	Intermédiaire	Danse trapèze	Atelier III-IV	Étirement-renforcement III-IV	
	Danse moderne variation Inter					
Profil Danse trapèze						
8 à 9	Danse trapèze I-II	Atelier I-II-III	Élémentaire I	Atelier I-II-III	Étirement-renforcement I-II	
9 à 10	Danse trapèze I-II	Atelier I-II-III	Élémentaire II	Atelier I-II-III	Étirement-renforcement I-II	
10 à 12	Danse trapèze II-III	Atelier III-IV	Danse moderne III-IV	Danse moderne variation III-IV	Atelier III-IV	Étirement-renforcement III-IV
12 et +	Danse trapèze III-IV	Atelier III-IV	Danse moderne Inter	Danse moderne variation III-IV	Atelier III-IV	Étirement-renforcement III-IV

NB: Important de noter que certains cours requièrent des acquis. Les niveaux sont alors présentés à titre indicatif dans le but d'imager un parcours typique.

