

UMA - URBAN MOVE ACADEMY

| LUNDI | | | |
|--|---|---|---|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 09:45 - 10:45 Training <i>Lorenzo</i> Total Move / Troupe | 09:45 - 10:45 Warm-up individuel Total Move / Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Total Move / Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Total Move / Troupe |
| 11:00 - 13:00 Krump <i>Degen</i> Total Move | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe | 11:00 - 13:00 Parkour <i>Maxime</i> Total Move / Troupe | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe |
| 13:00 - 14:00 Lunch Break | | | |
| 14:00 - 18:00 Répétition Troupe | 14:00 - 17:30 Répétition Troupe | 14:00 - 17:00 Parkour <i>Maxime</i> Total Move (Ouvert à Troupe) | 14:00 - 17:15 Répétition Troupe |
| 18:15 - 20:00 Pratique individuelle Total Move / Troupe | 17:45 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:15 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move + Troupe | 17:30 - 19:00 Skate <i>Chany</i> Move avancé |

| MERCREDI | | | |
|---|---|---|--|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 9:30 - 10:45 Classique <i>Fernanda</i> Total Move / Troupe | 10:00 - 10:45 Workout <i>Chany</i> Total Move / Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe |
| 11:00 - 13:00 Pop <i>Tyler</i> Total Move / Troupe | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe |
| 13:00 - 14:00 Lunch Break | | | |
| 14:00 - 16:30 Théâtre ou Contemporain Total Move / Troupe | 14:00 - 15:15 Hip Hop (All styles) Move Enfants/ados | 14:00 - 15:30 Parkour <i>Maxime</i> Move Enfants/Ados (Débutant) | |
| 16:45 - 19:00 Répétition Troupe | 15:45 - 17:00 Hip Hop (All styles) Move Enfants/ados | 15:45 - 17:30 Parkour <i>Maxime</i> Move Enfants/ados (Avancé) | 17:45 - 19:15 Skate <i>Chany</i> Move Enfants/Ados (Avancé) |

| VENREDI | | | |
|---|---|---|--|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 9:30 - 10:15 Training <i>Lorenzo</i> Total Move + Troupe | 10.00 - 10:45 Pilates Total Move / Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe |
| 10:30 - 12:30 Fondamentaux Hip Hop Total Move / Troupe | 11:00 - 12:30 Répétition Troupe | 10:30 - 12:30 Parkour <i>Maxime</i> Total Move (Traceurs) / Troupe | |
| 12:30 - 13:30 Lunch Break | | | |
| 13:30 - 16:00 Impro <i>Imad</i> Total Move / Troupe | 13:30 - 18:00 Répétition Troupe | 13:30 - 17:30 Pratique individuelle | 13:30 - 17:30 Répétition Troupe |
| 16:15 - 19:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 18:15 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:45 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:45 - 19:15 Roller <i>Diego</i> Move Tous niveaux |

PLANNING HEBDOMADAIRE / FORMATION TOTAL MOVE

| MARDI | | | |
|---|---|--|--|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 10:00 - 13:00 Hip Hop <i>Mams</i> Total Move / Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Workout <i>Chany</i> Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe |
| | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle* Troupe | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe |
| 13:00 - 14:00 Lunch Break | | | |
| 14:00 - 16:15 Contemporain Total Move / Troupe | 14:00 - 16:15 Répétition Troupe | 14:00 - 16:30 Parkour <i>Maxime</i> Total Move | 14:00 - 18:00 Initiation Skate <i>Chany</i> Total Move / Troupe |
| 17:45 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 16:30 - 17:45 Hip Hop (All styles) Move Enfants/ados | 16:45 - 18:15 Parkour <i>Maxime</i> Move Enfants/Ados | 18:15 - 19:45 Roller <i>Diego</i> Move Tous niveaux |

| JEUDI | | | |
|--|---|---|---|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 9:30 - 10:45 Training classique <i>Fernanda</i> Total Move + Troupe | 10:00 - 10:45 Workout <i>Chany</i> Total Move + Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe |
| 11:00 - 13:00 Break <i>Lorenzo</i> Total Move / Troupe | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle* Troupe | 11:00 - 13:00 Répétition Troupe |
| 13:00 - 14:00 Lunch Break | | | |
| 14:00 - 18:00 Répétition Troupe | 14:00 - 16:45 Création vidéo ou musique Total Move | 14:00 - 17:00 Pratique individuelle | 14:00 - 17:00 Skate <i>Chany</i> Total Move |
| 18:15 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:00 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:15 - 20:00 Pratique individuelle* Total Move / Troupe | 17:15 - 19:00 Skate <i>Chany</i> Move débutant |

| SAMEDI | | | |
|---|--|--|---|
| STUDIO 1 | STUDIO 2 | ESPACE PARKOUR | ESPACE RAMPE |
| 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe | 10.00 - 10:45 Warm-up individuel Troupe |
| 11:00 - 13:30 Répétition Troupe | 11:00 - 13:30 Répétition Troupe | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle* Total Move | 11:00 - 13:00 Pratique individuelle Total Move |
| 13:30 - 14:30 Lunch Break | | | |
| 14:30 - 17:00 Répétition (option) Troupe | 14:30 - 17:00 Pratique individuelle* Total Move | 14:00 - 17:00 Pratique individuelle* Total Move | 14:30 - 17:00 Répétition (option) Troupe |

* Pratique individuelle : sujet à modification si ouverture d'un cours Move (Enfants/Ados) ou Move+ (Adultes)