

	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI				DIMANCHE		
	POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE		POLE	AERIENS	FUN & MOVE
07:00																											
08:00																											
09:00																											
10:00																											
11:00																											
12:00	Pole Déb/Inter1 12h15-13h30 Yaye	Tissu Aérien TN 12h15-13h30 Eloïse	1 semaine / 2 Yoga Stretch Full body 12h15-13h15 Marie		Pole Heels Slow flow 12h15-13h30 Marie	Hamac TN 12h15-13h30 Vic			Pole Inter/Avancé 12h15-13h30 Adeline	Cerceau TN 12h15-13h30 Célia			Pole TN 12h15-13h30 Edith				Pole TN 12h15-13h30 Vic					Pole KIDS 10h00-11h00 Adeline					
13:00																											
14:00					Deep Stretch 13h45-14h45 Marie				Pole KIDS 14h00-15h00 Adeline	Aériens KIDS 14h00-15h00 Célia			Yoga Aérien 13h45-14h45 Edith					Hamac TN 13h45-15h00 Vic					Pole Débutant 14h00-15h15 Jackie/ Coralie/ Chloé				
15:00									Pole ADOS 15h00-16h00 Adeline																		
16:00																											
17:00	1 semaine / 2 Pole Exo-base 17h15-18h30 Marie								Pole TN 17h15-18h30 Adeline				Be Strong 17h30-18h30 Adeline					1 semaine / 2 Pole Exotic Hard Style 17h15-18h30 Marie									
18:00																											
19:00	Pole Déb1/Déb2 18h45-20h15 Adeline			Stretching Dos/Split Alt. 18h45-19h45 Chloé		Hamac TN 18h30-20h00 Issa	Yoga Slow Flow 19h00-20h00 Claire		Pole Inter/Avancé 18h45-20h15 Marie-Clémence	Cerceau Inter 19h00-20h30 Gwen			Pole TN 18h45-20h15 Adeline	Cerceau Débutant 18h45-20h15 Morgane/Adèle				Pole Déb1/Deb2 18h45-20h15 Johanna	Tissu Aérien TN 18h30-20h00 Jessica	Stretching Dos/Splits Alt. 19h00-20h00 Chloé							
20:00																											
21:00	Pole Inter/Avancé 20h30-22h00 Adeline				Pole Choré TN 20h30-21h30 Juliana	Hamac débutant 20h15-21h45 Issa			Pole Deb2 20h30-22h00 Marie-Clémence				Pole Exotic 20h30-21h45 Claire/Solenne Adeline	Cerceau TN 20h30-22h00 Morgane/Adèle				Pole TN 20h30-22h00 Chloé									
22:00																											

	Pole Dance Cours Technique
	Pole Dance Cours Choré
	Cerceau
	Hamac
	Tissu
	Cours additionnels
	Danse
	Yoga
	Cours Kids
	Cours Ados

Les initiations de pole dance
=>1 semaine sur 2
Lundi 17h30 -> 18h30
Vendredi 17h30 ->18h30

TN = Tout Niveau
Déb = Débutant
Inter = Intermédiaire

Les autres initiations non hebdomadaires (cerceau,
hamac et tissu aérien) se font tout au long de l'année,
contactez-nous pour les informations ou consultez le
planning en ligne.