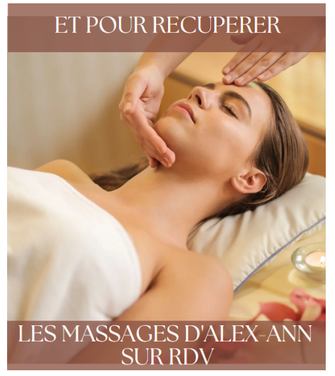
PLANNING 01.2023-07.2023

Cours hors jours fériés & vacances scolaires zone A

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		11H00-12H00* Hammock et Tissu aérien Tous niveaux avec Camille		10h00-12h00 Entrainement libre POLE, CERCEAU & TISSU	10h00-11h00* Tissu aérien initiation et débutant avec Claire B
12h15-13h45 Poledance tous niveaux avec Émilie	12h00-14h00 Entrainement libre TISSU & CERCEAU	12h30-13h30 POLE DANCE débutant et révision des bases avec Mélanie	12H30-13H30 Cerceau aérien Tous niveaux avec Camille	12h15-13h15* SOUPLESSE avec Jessica	12h15-13h15* Poledance Tous niveaux avec Émilie	12h00-14h00 Entrainement libre TISSU & CERCEAU	11h00 12h00* Tissu aérien Inter avancé avec Claire B
							tous les 1er samedi de chaque mois
14h00-15h00 Entrainement libre POLE, CERCEAU & TISSU		15h30-16H30 MULTI ACTIVITÉ KID'S 6-11Ans avec Claire V					10h30-11h30* YOGA POWER avec Mélanie
17h-18h30 Cerceau aérien Tous niveaux avec Camille	17h-18h00 * Poledance Tous niveaux avec Émilie	17h00-18h30 Poledance Niveau 1 & 2 avec Claire V	15h00-17h00 Entrainement libre POLE, CERCEAU & TISSU				11h130-12h30 POLE DANCE débutant et révision des bases avec Mélanie
		17h30-18h30 Entrainement libre TISSU & CERCEAU	17h30-18h30* Poledance Initiation & Niveau1 avec Jessica				Les 3 derniers samedis de chaque mois
18h30-20h00 Cerceau aérien Niveau 1 & 2 avec Camille	18h00-19h30 Poledance Niveau 1 & 2 avec Émilie	18h30-20h00 Tissu aérien Niveau inter avec Claire B	18h30-20h00 Poledance Inter/Avancé avec Jessica	17h00-21h00 Entrainement libre TISSU & CERCEAU	18h00-19h30 MULTI ACTIVITÉ ADOS 12-17 Ans & ADULTES avec Claire V		
20h00 - 21h30 Cerceau aérien Niveau 2 & 3 avec Camille	17h00-21h00 Entrainement libre TISSU & CERCEAU 19h30-21h00 Poledance Niveau inter avancé avec Émilie	20h00-21h30 Tissu aérien Niveau 1 avec Claire B	20h00-21h30 Poledance Flow & Combo création avec Jessica		19h30-21h00 MULTI ACTIVITÉ ADULTES avec Claire V		
	21h00-22h00* Pole Girly avec Émilie						



- Entrainement libre
- Cerceau aérien
- Pole dance
- Tissu aérien
- Multi Activité
  Pole, Tissu et Cerceau
- Cours à thème

*Carte de cours 1h et rattrapage d'abonnement

les cours 1h30 sont en Abonnement et carte de cours 1h30 suivant les places disponibles