



# PLANNING SAISON 2023-2024

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2
	Yoga Vinyasa 10h00-11h00			Pole Art 1&2 10h00-11h30						POLE 1 10h30-11h30	Practice 10h30-11h30		
POLE 2 & 3 11h00-12h30		Pole Practice 11h15-12h15	CHAIR TS NX 11h15-12h30	Souplesse 11h30-12h30			Pole Renfo 11h00-12h00			Contem'Pole 11h30-12h30	Practice 11h30-12h30	POLE 1 11h00-12h00	HOOP 1
POLE 1 12h30-13h30	CHAIR TS NX 12h30-13h30	Pole Practice 12h30-13h30	Flexy Yoga 12h30-13h30	POLE TS NX 12h30-13h30	HOOP TS NX 12h30-13h30		POLE TS NX 12h30-13h30			POLE 2 12h30-13h45	Practice 12h30-13h30	Souplesse 12h00-13h00	HOOP TS NX 13h00-14h00
												POLE TS NX 13h00-14h30	
				POLE KIDS 15h30-16h30									
				POLE ADOS 17h00-18h00									
Souplesse Ecarts 18h00-19h00	HOOP TS NX 18h00-19h00	POLE 1 18h00-19h00	Sexy Floorwork 18h15-19h15	POLE 1 18h00-19h00	Flexy Chair 18h00-19h00	Sexy Chorée 18h00-19h00	Flexy Hamac 18h00-19h00	Barre à Terre 18h00-19h00					
POLE 2 19h00-20h15	HOOP 1 19h00-20h30	POLE TS NX 19h00-20h30	CHAIR 2 & 3 19h15-20h45	Exotic Pole 19h00-20h00	CHAIR 1 19h00-20h15	POLE 2 19h00-20h15	HOOP 3 19h00-20h30	POLE 1 19h00-20h00					
POLE TS NX 20h15-21h45	HOOP 2 20h30-22h00	POLE 2 20h30-21h45		POLE 3 20h00-21h30	HAMAC 1 20h30-22h00	POLE 1 20h15-21h15	HOOP 1 20h30-22h00	POLE 2 20h00-21h15		ATELIERS			

Planning prévisionnel pouvant être modifié à n'importe quel moment de l'année  
 Les cours sont maintenus avec 3 personnes inscrites pour les cours de 60 min et 4 personnes pour les cours de 75 à 90 min  
 Annulation sans frais jusqu'à 24h maximum avant l'heure de début du cours et 72h pour les ateliers

Cours de Pole Dance  
Cours de Chair Dance/Cerceau Aérien/Hamac Aérien/Yoga

Entraînement libre (practice)  
Cours chorégraphique  
Cours technique