STUDIO
Chair Follies

PLANNING DES COURS - SAISON 2018-2019

COURS DU MATIN (9h-14h)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
9h00		9H00/10H15 Coaching Particulier Réservation en ligne					Semaine 1	Semaine2
10h00		10H30/12H00 CHAIR LESSON Niveau 1/2		10h/11h15 YOGA VINYOGA	9H30/10H45 Coaching Particulier Réservation en ligne	10H/11H30 POLE LESSON 1	10H/11H CHAIR BARRE A TERRE	9h30/11h YOGA SUNDAY
11h00				11H15/12H15 CHAIR FIT AND DANCE	11H15/12H15 CHAIR FIT AND FLEX		11H15/12H15 CHAIR contemporain	11H15/12H15 CHAIR dance
12h00						11H45/13H15 CHAIR LESSON 1	12H30/13H30 STRETCHING	
13h00	12H30/13H30 TRICKS AND COMBO salle 2	12H15/13H30*** YOGA VINYOGA	12H30/13H30 Yoga Aerien salle 2	12H30/13H30 TRICKS AND COMBO	12H30/13H30 CHAIR DANCE SEXY TALONS salle 2	12H30/13H30 TRICKS AND COMBO salle 1	A partir de 13H30 EVENEMENTS (Stages , Ejvf , privatif..) contact@chairfollies.fr	13H30/14h30 TRICKS AND COMBO
14h00								

	Cours de 1H30 Salle Chair Follies	Rose à la carte 1h30 + abonnement
	Cours de 1H Chair follies	Vert et gris cours à la carte d'une 1h
	Cours de 1H salle Spin or tricks	

STUDIO
Chair Follies

PLANNING DES COURS - SAISON 2018-2019

COURS DE L'APRES-MIDI ET DU SOIR (14h-22h)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14h00		14h/17h30 Coaching Particulier Réservation en ligne		14h/18h15 Coaching Particulier Réservation en ligne	15h/18h30 Coaching Particulier Réservation en ligne	A partir de 13H30 EVENEMENTS (Stages , Ejvf , privatif..) contact@chairfollies.fr	
15h00							
16h00							
17h00				17H30/18H30 TRICKS AND COMBO (Salle 1)	17H/18H TRICKS AND COMBO spécial deb salle 1		
18h00	18H/19H TRICKS AND COMBO (Chair Follies)	18H/19H SEXY POLE CHORE (Salle 1) 18H/19H Stretching 18H/19H CHAIR GLAM CHORE	18H/19H POLE CHORE (Salle 1) 18H/19H*** YOGA Aerien (Salle 2) 18H/19H TRICKS AND COMBO niveau 1	18H30/19H30 CONTORSION (Salle 2) 18H30/20H00 CHAIR LESSON 1	18H/19H Talons haut		
19h00		19H/20H30 CHAIR LESSON 2-3			19H15/20H15 CHAIR DANCE ACCRO à partir niv 2 19H30/20H30 POLE CHORE salle 1		
20h00				20H10/21H40 POLE LESSON 1			
21h00	20h30/21H30 STRETCHING	20H35/22H05 POLE LESSON 2 20H30/21H30 Yoga Aerien salle 2			EVENEMENTS A partir de 20h30 (Stages , Ejvf , privatif..)		
22h00							

	Cours de 1H30 Salle Chair Follies	Rose à la carte 1h30 + abonnement
	Cours de 1H Chair follies	Vert et gris cours à la carte d'une 1h
	Cours de 1H salle Spin or tricks	