



&



PLANNING COURS EN LIGNE SAISON 2021-2022

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------------------------|--|------------------------------|---------------------------|---|--|----------------------------|
| | | | | Morning Yoga 08h30-09h00 | | Sunday Yoga 09h30-10h30 |
| POLE 1-2 11h00-12h00 | Chair Renfo 10h00-11h00 CHAIR 1 & 2 11h15-12h15 | | | Chair Fit&Flex 11h15-12h15 | Barre à Terre 10h00-11h00 Contem'Pole 11h00-12h00 | Souplesse 11h30-12h30 |
| POLE 2 & 3 12h30-13h30 | 12h30-13h30 Souplesse | Yoga Viniyoga 12h30-13h30 | POLE 2 12h30-13h30 | Pole Combos 12h30-13h30 | Chair Chorée 12h30-13h30 | Pole Renfo 12h30-13h30 |
| | | | | | | Pole Combos 14h00-15h00 |
| Souplesse D&J 18h00-19h00 | Exotic P/F 18h00-19h00 | Pole Chorée 18h00-19h00 | HOOP TS NX 18h30-20h00 | Sexy Chorée 18h00-19h00 | Equilibres 17h00-18h00 | |
| POLE 1 19h00-20h00 | | | | CHAIR 2 18h30-19h30 CHAIR 1 19h30-20h30 Flexy Yoga 20h30-21h30 | POLE 1 18h00-19h00 POLE 2 19h00-20h00 | |

Planning prévisionnel pouvant être modifié à n'importe quel moment de l'année

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

 Cours de 60 min chorégraphique
 Cours de 60 min technique