

Planning Aériale Pole Fit

LUNDI

10H - 11H15
Cours Privé

11H45 - 12H30
FIT & STRONG
45'

12H30 - 13H45
POLE TOUS
NIVEAU

14H- 15h15
Cours Privé

15H30 - 16h15
Cours Privé

17H45 - 19H
POLE TOUS
NIVEAU

19H15 - 20H30
POLE DEB 2
& INTER 1

20H45 - 22H
POLE DEB
1 & 2

MARDI

PROCHAINEMENT
12H30 - 13H45
POLE TOUS
NIVEAU

14H15 - 15H30
Cours Privé

15H30 - 16H45
Cours Privé

17H45 - 19H
AERIAL
Cerceau Tissu

19H15 - 20H30
AERIAL
Cerceau Tissu

20H45 - 22H
AERIAL
Cerceau Tissu

MERCREDI

9H45 - 11H
POLE TOUS
NIVEAU

11H - 12H15
FLEX & STRETCH
1H15

15H - 16H15
POLE KID &
FAMILY

16H30 - 17H45
POLE KID & ADO

18H00 - 19H15
POLE TOUS
NIVEAU

19H30 - 20H45
POLE
DEB 1 & 2

21H - 22H15
POLE TOUS
NIVEAU

JEUDI

12H15 - 13H30
POLE TOUS
NIVEAU

18H - 19H15
POLE TOUS
NIVEAU

19H30 - 20H45
SOUPLESSE
CONTORSION

20H45 - 22H
POLE INTER 2
& AVANCÉ

VENDREDI

PROCHAINEMENT

10H - 11H15
POLE TOUS
NIVEAU

PROCHAINEMENT

11H15 - 12H30
FLEX & STRETCH
1H15

12H30 - 13H45
POLE TOUS
NIVEAU

17H - 17H45
FIT & STRONG
45'

17H45 - 19H
POLE
DEB 1 & 2

19H15 - 20H30
POLE TOUS
NIVEAU

PROCHAINEMENT

20H45- 22H
POLE INTER
1 & 2

SAMEDI

9H45 - 11H
POLE FLIP -
STATIC - EQUI

11H - 12H15
FLEX & STRETCH
1H15

12H15 - 13H30
POLE TOUS
NIVEAU

13H45 - 15H
Cours Privé

15H - 16H15
POLE
DEB 1 & 2

16H30 - 17H45
POLE
CHORÉ
&
FLOW

17H45 - 18H30
BARRE AU SOL
Souplesse jambes
45'

18H30 - 19H45
POLE
DEB 1 & 2