

Planning Aériale Pole Fit 01/09/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H - 11H15 Cours Privé		9H45 - 11H POLE TOUS NIVEAU		PROCHAINEMENT 10H - 11H15 POLE TOUS NIVEAU	9H45 - 11H POLE FLIP - STATIC - EQUI
11H45 - 12H30 FIT & STRONG 45'	PROCHAINEMENT	11H - 12H15 FLEX & STRETCH 1H15	PROCHAINEMENT 12H15 - 13H30 POLE TOUS NIVEAU	PROCHAINEMENT 11H15 - 12H30 FLEX & STRETCH 1H15	11H - 12H15 FLEX & STRETCH 1H15
12H30 - 13H45 POLE TOUS NIVEAU	12H30 - 13H45 POLE TOUS NIVEAU			12H30 - 13H45 POLE TOUS NIVEAU	12H15 - 13H30 POLE TOUS NIVEAU
14H- 15h15 Cours Privé	14H15 - 15H30 Cours Privé				
15H30 - 16h15 Cours Privé	15H30 - 16H45 Cours Privé	15H - 16H15 POLE KID & FAMILY			15H - 16H15 POLE DEB 1 & 2
		16H30 - 17H45 POLE KID & ADO		17H - 17H45 FIT & STRONG 45'	16H30 - 17H15 BARRE AU SOL Souplesse jambes 45'
17H45 - 19H POLE TOUS NIVEAU	17H45 - 19H AERIAL Cerceau Tissu	18H00 - 19H15 POLE DEB 2 & INTER 1	18H - 19H15 POLE TOUS NIVEAU	17H45 - 19H POLE DEB 1 & 2	17H15 - 18H30 POLE CHORÉ & FLOW
19H15 - 20H30 POLE DEB 2 & INTER 1	19H15 - 20H30 AERIAL Cerceau Tissu	19H30 - 20H45 POLE DEB 1 & 2	19H30 - 20H45 SOUPLESSE CONTORSION	19H15 - 20H30 POLE TOUS NIVEAU	
20H45 - 22H POLE DEB 1 & 2	PROCHAINEMENT 20H45 - 22H AERIAL Cerceau Tissu	21H - 22H15 POLE TOUS NIVEAU	20H45 - 22H POLE INTER 2 & AVANCÉ	PROCHAINEMENT 20H45- 22H POLE INTER 1 & 2	