



# PLANNING SAISON 2024-2025

| LUNDI                           |                           |                        | MARDI                        |             |                               | MERCREDI                       |                            |                                | JEUDI                      |             |                                    | VENDREDI              |         |         | SAMEDI                |          |         | DIMANCHE                                   |         |   |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------------|-----------------------|---------|---------|-----------------------|----------|---------|--|---------|---|
| Salle 1                         | Salle 2                   | Salle 3                | Salle 1                      | Salle 2     | Salle 3                       | Salle 1                        | Salle 2                    | Salle 3                        | Salle 1                    | Salle 2     | Salle 3                            | Salle 1               | Salle 2 | Salle 3 | Salle 1               | Salle 2  | Salle 3 | Salle 1                                    | Salle 2 | Salle 3                                     |
|                                 |                           | VINYOGA<br>10h00-11h00 |                              |             |                               | POLE KIDS<br>10h00-11h00       |                            |                                |                            |             | Yoga Prénatal<br>10h00-11h00       |                       |         |         |                       |          |         |  |         |   |
| POLE TS NX<br>11h00-12h30       |                           |                        | Barre à Terre<br>11h30-12h30 |             | CHAIR TS NX<br>11h15-12h30    | Souplesse<br>11h30-12h30       | HAMAC 1<br>11h30-12h30     |                                | Pole Renfo<br>11h30-12h30  |             |                                    |                       |         |         | POLE 2<br>12h30-13h30 |          |         | POLE 1<br>10h30-11h30                      |         | POLE 1<br>10h30-11h30                       |
| POLE 1<br>12h30-13h30           | HOOP 1<br>12h30-13h30     | CHAIR 1<br>12h30-13h30 | POLE 1-2<br>12h30-13h30      |             | Flexy Yoga<br>12h30-13h30     | Exotic Pole Deb<br>12h30-13h30 | HOOP TS NX<br>12h30-13h30  |                                | POLE TS NX<br>12h30-13h30  |             |                                    |                       |         |         |                       |          |         | POLE 2-3<br>11h30-12h30                    |         | Equilbres souplesse<br>11h30-12h30          |
|                                 |                           |                        |                              |             |                               |                                |                            |                                |                            |             |                                    |                       |         |         |                       |          |         | POLE SPINNING<br>TS NX<br>12h45-14h00      |         | POLE STATIC<br>DYNAMIC TS NX<br>12h30-13h45 |
|                                 |                           |                        |                              |             |                               |                                |                            |                                |                            |             |                                    |                       |         |         |                       |          |         |  |         |   |
|                                 |                           |                        |                              |             |                               |                                |                            |                                |                            |             |                                    |                       |         |         |                       |          |         |  |         |   |
| Souplesse Ecarts<br>18h00-19h00 | HOOP TS NX<br>18h00-19h00 | BURLESQUE              | Sexy Chorée<br>18h00-19h00   |             | Sexy Floorwork<br>18h15-19h15 | POLE ADOS<br>17h00-18h00       | FLEXY HAMAC<br>18h00-19h00 | Danse en Talons<br>18h15-19h15 | POLE 2<br>18h15-19h30      | HOOP 4      | VINYOGA<br>18h30-19h30             | POLE 1<br>18h00-19h00 |         |         |                       |          |         | EDVJF / ANNIVERSAIRES<br>STAGES / ATELIERS |         | STAGES / ATELIERS                           |
| POLE 3 & 4                      | HOOP 1                    |                        | POLE 2-3                     | HOOP 2      | CHAIR 2 & 3                   | POLE 1-2<br>18h00-19h00        | HAMAC 1                    | CHAIR 1                        | Contem Pole<br>19h30-20h30 | HOOP 1      | COMEDIE<br>MUSICALE<br>19h30-20h45 | POLE TS NX            |         |         | ATELIERS              | ATELIERS |         |  |         |   |
| 19h00-20h30                     | 19h00-20h30               | 19h00-20h15            | 19h00-20h30                  | 19h00-20h30 | 19h15-20h30                   | TS NX<br>19h00-20h15           | HAMAC 2                    | YOGA NIDRA<br>20h30-21h30      | POLE 1<br>19h30-20h30      | 20h00-21h30 |                                    | 19h00-20h30           |         |         |                       |          |         |  |         |   |
| 20h30-21h45                     | 20h30-22h00               | 20h15-21h30            | 20h30-21h30                  | 20h30-22h00 | 20h30-21h45                   | POLE 3                         |                            |                                |                            |             |                                    |                       |         |         |                       |          |         |  |         |   |

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/Burlesque/Yoga

Entraînement libre (practice)  
Cours chorégraphique  
Cours technique