



&



Chair Follies

## PLANNING SAISON 2019 – 2020

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		DIMANCHE	
SpinOrTricks	SpinOrTricks	Chair Follies	SpinOrTricks	SpinOrTricks	Chair Follies	SpinOrTricks	SpinOrTricks	Chair Follies	SpinOrTricks	SpinOrTricks	Chair Follies	SpinOrTricks	SpinOrTricks	Chair Follies	SpinOrTricks	SpinOrTricks	SpinOrTricks	SpinOrTricks
	YOGA Bridget 9h30-10h45				CHAIR DANCE TN 10h30-12h00 YOGA Bridget 12h15-13h30						YOGA Bridget 9h30-10h45 Chair Fit&Flex 11h15-12h15 Chair Chorée 12h30-13h30					POLE 1(A) Bridget 10h00-11h30 POLE 2 et 3 Jennifer 11h30-13h00 T&C 13h00-14h00	Flexy 10h30-11h30 CHAIR 1 + 2 Bridget 11h30-13h00	POLE 1 Debora 11h00-12h30 Flexy 12h30-13h30 T&C 13h30-14h30
POLE 2 Jennifer 11h00-12h30 POLE 1 Jennifer 12h30-14h00	POLE 3 Alex 11h00-12h30 T&C 12h30-13h30					POLE 2 Bridget 12h30-14h00 POLE KIDS 14h00-15h00		Pilates 12h30-13h30			Yoga Aérien 12h30-13h30	Pole Fit 12h30-13h30						
Pole Fit 18h00-19h00 POLE 4 Alex 19h00-20h30 POLE 3+ ** Alex 20h30-22h00	Flexy Hamac 18h00-19h00 HOOP 1 Amandine 19h00-20h30 HOOP 2 Amandine 20h30-22h00	Chair Chorée 18h00-19h00 POLE 1 Debora 19h00-20h30 POLE 2 Debora 20h30-22h00	Flexy 18h00-19h00 POLE 3 Jennifer 19h00-20h30 POLE 2-3 Jennifer 20h30-22h00	Heels 18h00-19h00 CHAIR 1 Bridget 19h00-20h30 CHAIR 3 Bridget 20h30-22h00	Sexy Chorée 18h00-19h00 POLE 2(A) Debora 19h00-20h30 POLE 1 Debora 20h30-22h00	POLE ADOS 17h00-18h00 EXOTIC 18h00-19h00 POLE 3 Alex 19h00-20h30 POLE 2-3 Alex 20h30-22h00	T&C HOOP 18h00-19h00 HOOP 4 Amandine 19h00-20h30 HOOP 1 Amandine 20h30-22h00	Chorée 18h00-19h00 POLE 1-2 Jennifer 19h00-20h30 POLE 1 Jennifer 20h30-22h00	Sexy Chorée 18h30-19h30 POLE 2-3 (A) Debora 19h30-21h00 Flexy 21h00-22h00			CHAIR 2 Bridget 18h30-20h00 YOGA <sup>o</sup> Bridget 20h00-21h30	T&C* 17h30-18h30 Chorée* 18h30-19h30 POLE 3+** Jennifer 19h30-21h00	POLE 2 Jennifer 18h00-19h30 Flexy Hamac* 19h30-20h30	GIRLY NIGHTS *** 19h00-20h30			

\* Cours de Yoga d'1h30 à sur abonnement uniquement

\* Cours de 60 min du vendredi 2 x par mois et 2 x par mois Ateliers Pole Dance de 2h RDV page EVENTS de Mindbody Online

\*\* Niveau 3+ et 4+ : Cours de niveau plus avancé techniquement / pour les élèves étant en 2ème ou 3ème année de ce niveau

\*\*\* Girly Nights 2x par mois RDV page EVENTS de MindBody online

POLE (A) : Pole Artistique / basé sur le côté danse et mouvement de la discipline

Cours de Pole Dance d'1h30  
Cours de Chair Dance/Cerceau Aérien d'1h30 et Yoga de 1h15 et 1h30

Cours de 60 min chorégraphique  
Cours de 60 min technique