

SOT Salle 1

|       | Lundi  | Mardi   | Mercredi                                       | Jeudi   | Vendredi                                      | Samedi  | Dimanche  |
|-------|--|---|--|---|---|---|---|
| 09h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 10h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 11h00 | <b>Pole Dance Niveau 2 &amp; 3</b><br><i>Amandine</i>  | <b>Renfo musculaire</b><br><i>Alexandra</i>   |  |   |   | <b>Pole Dance Niveau 2</b><br><i>Jennifer</i> | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jennifer</i>         |
| 12h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 13h00 | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Amandine</i>          | <b>Pole Chorée **</b><br><i>Alexandra</i>     |  | <b>T&amp;C Exotic Style</b><br><i>Alexandra</i> |   | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jennifer</i> | <b>Stretching</b><br><i>Jennifer</i>                  |
| 14h00 |  | <b>Pole Practice</b>                          |  |   |   |   | <b>Pole Dance Niveau 2 &amp; 3</b><br><i>Jennifer</i> |
| 15h00 |  | <b>Cours Particuliers</b>                     |  | <b>Cours Particuliers</b>                       | <b>Cours Particuliers</b>                     | <b>EDVJF</b>                                  | <b>Événements</b>                                     |
| 16h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 17h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 18h00 |  |   |  |   |   |   |   |
| 18h00 | <b>Tricks &amp; Combos</b><br><i>Alexandra</i>         | <b>Pole Chorée **</b><br><i>Jennifer</i>      | <b>Tricks &amp; Combos</b><br><i>Alexandra</i> |   |   |   |   |
| 19h00 | <b>Pole Dance Niveau 3 &amp; 4</b><br><i>Alexandra</i> | <b>Pole Dance Niveau 3</b><br><i>Carine</i>   | <b>Pole Dance Niveau 2</b><br><i>Alexandra</i> | <b>Sexy Chorée</b><br><i>Amandine</i>           | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jennifer</i> |   |   |
| 20h00 |  |   |  | <b>Pole Dance Niv 2 à 4</b><br><i>Amandine</i>  | <b>Pole Dance Niveau 2</b><br><i>Jennifer</i> |   |   |
| 21h00 | <b>Pole Dance Niveau 4 - 5 - 6</b><br><i>Alexandra</i> | <b>Pole Dance Niveau 2</b><br><i>Jennifer</i> | <b>Pole Dance Niveau 2</b><br><i>Alexandra</i> | <b>Alex Style**</b><br><i>Alexandra</i>         |   |   |   |
| 22h00 |  |   |  |   |   |   |   |

\*\* Différentes thématiques

\* Spécial débutant

Cours avec abonnement (1h30)

Cours particuliers & évènements

cours à la carte techniques (1h)

cours à la carte chorégraphiques (1h)

SOT Salle 2

|       | Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi                                       | Samedi                                 | Dimanche                              |
|-------|--|---|--|--|--|--|---------------------------------------|
| 09h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |
| 10h00 |  |   |  |  |  | <b>Événements-EDVJF- Anniversaires</b> |                                       |
| 11h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |
| 12h00 | <b>Yoga Aérien</b><br><i>Alexandra</i>         |   |  |  |  |  |                                       |
| 13h00 | <b>Stretching</b><br><i>Alexandra</i>          | <b>Yoga Aérien</b><br><i>Amandine</i>         |  | <b>Pole Practice</b>                           |  |  |                                       |
| 14h00 |  | <b>Pole Practice</b>                          |  |  |  |  |                                       |
| 15h00 |  | <b>Cours Particuliers</b>                     |  | <b>Cours Particuliers</b>                      | <b>Cours Particuliers</b>                      |  |                                       |
| 16h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |
| 17h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |
| 18h00 | <b>Stretching</b><br><i>Amandine</i>           |   | <b>Tricks &amp; Combos</b><br><i>Carine</i>            |  |  |  | <b>Yoga Aérien</b><br><i>Amandine</i> |
| 19h00 | <b>Aerial Hoop Niveau 1</b><br><i>Amandine</i> | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jennifer</i> | <b>Aerial Hoop Niveau 3 &amp; 4</b><br><i>Amandine</i> | <b>Contorsion</b><br><i>Alexandra</i>          | <b>Tricks &amp; Combos</b><br><i>Alexandra</i> |  |                                       |
| 20h00 | <b>Aerial Hoop Niveau 2</b><br><i>Amandine</i> | <b>Stetching</b><br><i>Carine</i>             | <b>Aerial Hoop Niveau 1</b><br><i>Amandine</i>         | <b>Tricks &amp; Combos</b><br><i>Alexandra</i> | <b>Pole Dance Niveau 3</b><br><i>Alexandra</i> |  |                                       |
| 21h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |
| 22h00 |  |   |  |  |  |  |                                       |

\*\* Différentes thématiques

Chair Follies

|       | Lundi  | Mardi                               | Mercredi  | Jeudi                               | Vendredi   | Samedi | Dimanche |
|-------|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--------|----------|
| 09h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 10h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 11h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 12h00 |  |                                     |   |                                     | <b>Chair Fit &amp; Flex</b><br><i>Bridget</i>    |        |          |
| 13h00 |  |                                     |   | <b>Sexy Chair</b><br><i>Bridget</i> | <b>Exotic Chair</b><br><i>Alex &amp; Bridget</i> |        |          |
| 14h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 15h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 16h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 17h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 18h00 | <b>Renfo musculaire</b><br><i>Jenni / Carine</i>       | <b>Sexy Chair</b><br><i>Bridget</i> | <b>Stretching</b><br><i>Jenni / Carine</i>          |                                     |  |        |          |
| 19h00 | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jenni / Carine</i>    |                                     | <b>Pole Dance Niveau 1</b><br><i>Jenni / Carine</i> |                                     |  |        |          |
| 20h00 | <b>Pole Dance Niveau 1- 2</b><br><i>Jenni / Carine</i> |                                     | <b>Pole Dance Niveau 3</b><br><i>Jenni / Carine</i> |                                     |  |        |          |
| 21h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |
| 22h00 |  |                                     |   |                                     |  |        |          |