

	8h-10h00	10h00-12h00	12h-14h00	14h-16h00	16h-18h00	18h-20h00	20h-22h00
Lundi	9h00- 10h00 Stretching	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)			17h00 – 18h00 Bungee Fitness	18h10 – 19h10 Pole-combo inter (Angélique) 19h15 – 20h15 Pole-combo débutantes (Angélique) 20h20 – 21h20 Pole introduction, figures de bases	
Mardi	9h00-10h00 Hamac Flow	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)			17h25 – 18h25 Cerceau aérien enfant et ADOS	18h30 – 19h30 Cerceau aérien (Anya) 19h45 – 20h45 Bungee Fitness	
Mercredi		10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)	12h00 – 13h00 Bungee Fitness		17h30 – 18h30 JUNIOR POLE	18h50 – 19h50 Pole-combo inter 20h00 – 21h00 Pole-combo débutantes	
Jeudi	9H00 – 10h00 Pole introduction, figures de bases	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)	12h00 – 13h00 Stretching		17h00 – 18h00 Hamac/Cerceau mixte	18h20 - 19h20 Pole combo-choreo spin (débutantes/inter) 19h30 – 20h30 Pole introduction, figures de bases	
Vendredi	9h00-10h00 Hamac Flow	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)	12h00 – 13h00 Bungee Fitness		17h00 – 18h00 Exotic Base (tallons)	18h30 – 19h30 Hammock Flow (Anya) 19h45 – 20h45 Bungee Fitness	
Samedi	9h00 – 10h00 Bungee Fitness	10h10 – 11h10 Pole du matin (inter/débutants) 11h20 – 12h20 Exotic flow (sans talons) avec Olga					
Dimanche							

En cas d'absence d'inscription le cours n'aura pas lieu

Planning dès 5 janvier au 23 février 2026

Une inscription tardive (moins de 8h avant le cours), surtout si elle est la seule, ne garantit pas que le cours sera assuré.