

	8h-10h00	10h00-12h00	12h-14h00	14h-16h00	16h-18h00	18h-20h00	20h-22h00
Lundi	9h00-10h00 Yoga aérien	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)			17h00 – 18h00 Bungee Fitness	18h10 – 19h10 Pole-combo inter/debutantes (Angélique) 19h15 – 20h15 Pole introduction, figures de bases	
Mardi	9h00-10h00 Yoga aérien	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)				18h30 – 19h30 Cerceau aérien (Anya) 19h45 – 20h45 Bungee Fitness	
Mercredi		10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)	12h00 – 13h00 Bungee Fitness			18h10 – 19h10 Pole-combo inter/débutantes 19h15 – 20h15 Pole Exotic Base (flow)	
Jeudi	9h00 – 10h00 Pole introduction, figures de bases	10h15 – 11h15 Pole du matin (inter/débutants)	12h00 – 13h00 Pole du midi (tous les niveaux)		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 Hamac/Cerceau mixte	18h15 – 19h15 Exotic Base (flow) 19h30 – 20h30 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 29 juin au 16 août 2026

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