

Planning pole dance and co.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	<p><u>Créneaux sur réservation</u></p> <p>- Cours particuliers - Création de cours (sur certaines semaines)</p> <p>- Groupes privés - Pole dance INITIATION</p>					

SOIR	18h00 - 18h45 Assouplissement	18h00 - 19h00 Pole Dance	18h15 - 18h45 Aerial Conditioning	18h00 - 19h00 Pole Dance	16h30 - 17h30 Pole Dance	<p>APRES-MIDI Créneau réservé pour les WS / stages / événements</p>
	19h15 - 19h45 Aerial Conditioning	19h15 - 19h45 Aerial Conditioning	19h00 - 20h00 Pole Dance	19h00 - 19h45 Assouplissement	17h30 - 18h00 Aerial Conditioning	
	20h00 - 21h00 Pole Dance	20h00 - 21h00 Pole Dance	20h00 - 20h45 Assouplissement			



Pole Dance tous niveaux - hors initiation (5 places)



Aerial Conditioning : 30 mn de renforcement spécifique sports aériens (5 places)



Assouplissements (8 places)