



PDA - PLANNING 2019/2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi 10H-11H15
					INITIATION Débutant Niv 1
11h-12h Pole Fitness Ts niveaux					11h15-12h30 Inter 3 & AVANCE **
12h-13h RENFO PILATES ***		12h15-13h15 Pole Fitness Ts niveaux			12h30-13h45 THEMES *
		14h-15h POLE KIDS 7 / 12 ans			
18h30-19h45 Débutant Niv 1&2	18h15-19h30 Débutant Niv 1&2	18h30-19h45 Intermédiaire Niv 3	18h15-19h30 INITIATION Débutant Niv 1	18h30-19h45 Tous niveaux	14H-19H STAGES / EVENTS / EVJF
19h45-21h Intermédiaire Niv 2&3	19h45-21h Intermédiaire Niv 3	19h45-21h Intermédiaire Niv 2&3	19h45-21h AVANCE	19h45-21h THEMES *	
21h-22h15 Stretching Kinesio	21h-22h15 POLE FLEX & DUO Inter Avancé	21h-22h15 Stretching Kinesio	21h-22h15 Stretching Kinesio	21h-22h15	

\* Retrouvez 1 thème différent par semaine : AFRO POINTE / EFFEUILLAGE / LAP DANCE / LYRA HOOP / BARRE SOL  
Inscription obligatoire chaque semaine

\*\* Possibilité de cours reporté lors des stages

\*\*\* Coaching personnel, remise en forme et nutrition, Formation

#KIDS : 1 cours par semaine hors vacances scolaires créneau KIDS de 7 à 12 ans mercredi

POUR LES THEMES VOIR LA PAGE ADEQUATE