

ENTRE NOUS & Co / PLANNING DE COURS ADULTES 2021

STUDIO A / PORTE GRISE

LUN	10h-11h YOGA PRENATAL* Méthode de Gasquet / Stef	18h-19h POLE & TRICKS ADULTES <u>INITIATION</u> Abi	19h-20h POLE & SPIN ADULTES Tous niveaux Marie
MAR		18h-19h15 POLE & TRICKS ADULTES Débutant Aïssé	19h30-20h45 POLE EXOTIC ADULTES Tous niveaux Aïssé
MER		18h-19h POLE RENFO Conditionning ADULTES Tous niveaux Aïssé	19h15-20h30 POLE COMBOS ADULTES Niveau 1/2 Aïssé
JEU	8h30-9h30 YOGA PRENATAL* Méthode de Gasquet / Stef	18h-19h15 POLE & TRICKS ADULTES Niveau 1 Abi	19h30-20h45 POLE FLOW & Floorwork ADULTES Tous niveaux / Abi
VEN		11h30-12h15 HOT FLEXI FLOW Abi	
SAM	10h30-11h45 CERCEAU ADULTES DEBUTANT Abigail	11h45-12h30 PURE FLEXI Ateliers souplesse	
DIM	10h-11h15 POLE & TRICKS OPEN LEVELS Aïssé	11h15-12h PURE FLEXI SPLITS Aïssé	10h-11h15 (TOUS PUBLICS) POLE & DANCE THEMA Floorwork / Chair dance / Pole duo ou préparation aux showcases adultes Abi ou Aïssé / Event ponctuel !

1 fois dans le mois / 6 personnes minimum pour maintenir les séances.

STUDIO B / ACCUEIL

	18h30-19h30 CERCEAU ADULTES <u>INITIATION</u> Alysson	
	18h-19h Calories Burn & Body Sculpt ADULTES Kcal Marie	19h15-20h15 PURE FLEXI DOS Marie
15h30-18h Espace Galerie Marie G		18h30-19h30 HOT FLEXI FLOW Abi
14h-19h Espace Galerie Marie G		19h15-20h15 YOGA AERIEN Pilates & zen Stef
	17h15-18h15 BARRE AU SOL TOUS PUBLICS Aïssé	
10h00 - 19h00 Espace Galerie Marie G		
10h00 - 12h00 Espace Galerie Marie G		

Evènement ponctuel

STUDIO C / PORTE JAP

10h-11h YOGA FLEX Tous niveaux Abi	18h-19h HAMAC ADULTES <u>INITIATION/DÉB</u> Marie	19h15 - 20h30 HAMAC COMBOS ADULTES Niveau 1 / Abi
	18h-19h15 CERCEAU ADULTES Niv 1 & 2 Abi	19h30 - 20h45 EQUILIBRES & ACROYOGA ADULTES Tous niveaux Abi
9h-10h AERO FITNESS Renfo flexi & Co Abi		18h30-20h YOGA* ASHTENGA avec Emmanuel
	18h-19h15 POLE BASICS ADULTES Débutant Alysson	19h30-20h30 POLE & TRICKS ADULTES <u>INITIATION</u> Alysson
		18h30-19h45 POLE & TRICKS OPEN LEVELS Aïssé
9h-10h Calories Burn & Body Sculpt ADULTES Kcal Prof fluctuant	15h15-16h15 POLE RENFO Conditionning ADULTES Tous niveaux Aïssé	16h30-17h30 AERO FLEX Souplesse Tous niveaux Aïssé
9h-10h YOGA FLEX Tous niveaux Abi	10h - 11h30 EQUILIBRES & ACROYOGA ADULTES Tous niveaux Abi	

1 fois dans le mois / 6 personnes minimum pour maintenir les séances.