

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2
11.00-12.15										
12.15-13.15			12.15 POLE TOUS NIVEAUX Camille/Lucille	12.15 SALLE LIBRE SURVEILLEE			12.15 POLE BACK TO BASICS Lucie/Gilliane	12.15 SALLE LIBRE SURVEILLEE		
13.15-14.00										
14.00-15.00					14.00 - 15.30 POLE SPORT / HAMAC KIDS Mélicca					
15.00-16.00						15.30-16.30 HAMAC KIDS Mélicca				
16.00-17.00										
17.00-18.00	17.00 SALLE LIBRE SURVEILLEE ou POLE KIDS Lucille		17.00 POLE TOUS NIVEAUX Lucie/Camille		17.00-18.15 POLE ADOS COMPET Camille	17.00 SALLE LIBRE SURVEILLEE			17.30-18.30 POLE ADOS COMPET Leslie	
18.05-19.05	18.05 POLE INITIATION Lucille	18.05 HAMAC INIT-DEBUTANT Mélicca	18.05 POLE DEBUTANT Lucie/Gilliane	18.05 HAMAC ALL LEVEL Cinzia	18.15 POLE INTER 1-2 Camille		18.05 SOUPLESSE ACTIVE Camille	18.05 CERCEAU INIT-DEB Gilliane	18.30 POLE TOUS NIVEAUX/POLE CONTEMPO** Céline	
19.10-20.10	19.10 SOUPLESSE Lucille	19.10 SALLE LIBRE SURVEILLEE	19.10 POLE CONTEMPO/ POLE FLOW** Céline/Diane	19.15 CERCEAU INTER Gilliane	19.20 POLE DEB-INTER 1 Tess	19.20 GRAVITY YOGA Camille	19.10 POLE INTER-AVANCE Camille	19.15 HAMAC INTER-ADV Cinzia		
20.15-21.15										

QUELS COURS POUR POUR DEBUTER ?

Pole Initiation ou Débutant ou Back to Basics ou Contemporaine
Hamac Initiation-Débutant ou Tous niveaux
Cerceau Initiation-Débutant
Souplesse ou Gravity Yoga

COURS DE POLE EN ALTERNANCE

Les mardi à 19.10 : alternance Pole Contemporaine (Tous niveaux) & Pole Flow (Dès intermédiaire) une semaine sur deux.

Les vendredi é 18.30 : alternance Pole Contemporaine (Tous niveaux) et Pole Tous niveaux.

COURS DE SOUPLESSE

Lundi 19.10 : Souplesse dos, jambes, épaules selon programme proposé par la professeure, avec techniques classiques d'étirements passifs. Accessible pour tous les niveaux, même sans expérience ou souplesse pré-existante !

Mercredi 19.20 : Gravity yoga, un stretching doux sous forme de postures de yin yoga tenues durant 2 à 5 minutes. Accessible pour tous les niveaux (femmes enceintes sous conditions).

Jeudi 18.05: Souplesse active dos, jambes, épaules selon programme proposé par la professeure, sous la forme d'exercices combinant étirement et renforcement musculaire. Déconseillé aux personnes totalement novices en souplesse.

Salles libres surveillées : inscription avec l'abonnement ou 10 CHF/60 minutes.