

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

QUELS COURS 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 Sport Tous niveaux* une semaine sur deux.

Les vendredi à 18.30 : alternance *Pole Contemporaine* (Tous niveaux) et *Pole Sport 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.