

Du 1er octobre au 19 décembre 2025

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1
09:00-10:00	*09.00* GARDERIE	*09.00* CERCEAU Initiation à Inter									
10:00-11:00	*09.00* POLE SPORT Initiation à Inter	*09.00* GARDERIE									10.00 POLE SPORT Tous niveaux
11:00-12:00											11.10 SOUPLESSE DOUCE Tous niveaux
12:00-13:00			12.15 POLE SPORT Tous niveaux	12.15 LIBRE POLE & AERIENS			12.15 STABILITY Technique des équilibres	12.15 LIBRE POLE & AERIENS		12.15 GRAVITY YOGA Souplesse douce	
13:00-14:00					13.40 POLE SPORT KIDS Intermédiaire	13.40 HAMAC KIDS Débutant					
14:00-15:00											
15:00-16:00					14.50 POLE SPORT KIDS Débutant	14.50 HAMAC KIDS Intermédiaire					
16:00-17:00						16.00 HAMAC KIDS Initiation					
17:00-18:00	16.30 UNINE POLE SPORT						16.30 UNINE POLE SPORT				
	17.30 POLE SPORT Initiation & Débutant	17.30 FLYING POLE *Débutant/Inter*	17.30 POLE DANCE Chorégraphie Débutant	17.30 LIBRE POLE & AERIENS	17.00-18.30 POLE SPORT ADOS Compétition	17.30 BE STRONG RENFORCEMENT Tous niveaux	17.30 POLE SPORT Inter 2-Avancé	17.30 HAMAC Initiation-Débutant	17.00 POLE SPORT Compétition		
18:00-19:00	18.35 POLE SPORT Intermédiaire 1-2	18.40 TISSU AERIEN Tous niveaux	18.35 SOUPLESSE Tous niveaux	18.35 CERCEAU Initiation-Débutant	18.35 POLE SPORT Initiation & Débutant	18.40 HAMAC Inter-avancé	18.35 POLE SPORT Inter 1	18.35 SOUPLESSE Tous niveaux	18.30 POLE SPORT Tous niveaux		
19:00-20:00											
20:00-21:00	19.40 SOUPLESSE Tous niveaux	19.50 HAMAC Tous niveaux	19.40 POLE SPORT Débutant 2 à Avancé	19.40 CERCEAU Inter-Avancé	19.40 POLE HEELS Tous niveaux (+16 ans) dès le 03.12.2025	19.45 LIBRE POLE & AERIENS	19.40 POLE SPORT Initiation & Débutant	19.45 CERCEAU Compétition	19.40 POLE FLOW / STRAP / SILK / STAGES selon dates		

POLE SPORT	Lundi 09.00 Tous niveaux (1 sem/2 + garderie) Lundi 17.30 Initiation-Débutant Lundi 18.35 Inter 1-2 Mardi 12.15 Tous niveaux Mardi 19.40 Débutant 2 à Avancé Mercredi 18.35 Initiation-Débutant Jeudi 12.15 Pole & Equilibres - Tous niveaux Jeudi 17.30 Inter 2-Avancé Jeudi 18.35 Inter 1 Jeudi 19.40 Initiation-Débutant Vendredi 17.00 Compétition Vendredi 18.30 Tous niveaux Vendredi 19.40 Cours spéciaux Samedi 10.00 Tous niveaux
POLE DANCE	Mardi 17.30 Pole dance Chorégraphie Débutant Mercredi 19.40 Pole Heels (en talons) (+16 ans)
HAMAC	Lundi 19.50 Tous niveaux Mercredi 18.40 Inter-Avancé Jeudi 17.30 Initiation-Débutant
CERCEAU	Lundi 09.00 Tous niveaux (1 sem/ 2 + garderie) Mardi 18.35 Initiation-Débutant Mardi 19.40 Inter-Avancé Jeudi 19.40 Compétition
TISSU	Lundi 18.40 Tous niveaux
FLYING POLE	Lundi 17.30 Débutant/Inter en alternance 1 semaine sur 2
SOUPLESSE	Lundi 19.40 Tous niveaux Mardi 18.35 Tous niveaux Jeudi 18.35 Tous niveaux Vendredi 12.15 Stretching doux/yoga Samedi 10.00 Stretching doux
RENFO	Mercredi 17.30 Tous niveaux