

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 INITIATION 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 | 17h45-18h30 AERO FLEXI & CONTORSION TOUS PUBLICS / Aïssé |
| 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 INITIATION Alysson |
| | 18h-19h *AUTO COACHING EN CONSCIENCE Rachael |
| | 15h30-18h Espace Galerie Marie G |
| | 14h-19h Espace Galerie Marie G |
| | 17h15-18h15 BARRE AU SOL TOUS PUBLICS Aïssé |
| | 18h30-19h30 Calories Burn & Body Sculpt ADULTES Kcal Marie |
| | 10h00 - 19h00 Espace Galerie Marie G |
| | 10h00 - 12h00 Espace Galerie Marie G |

Evènement ponctuel

STUDIO C / PORTE JAP

| | | |
|--|--|--|
| | 18h-19h HAMAC ADULTES INITIATION/DÉB 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 INITIATION Alysson |
| | | 18h30-19h45 POLE & TRICKS OPEN LEVELS Aïssé |
| | 9h-10h Calories Burn & Body Sculpt ADULTES Prof fluctuant Kcal | 15h-16h YOGA AERIEN ou YOGA FLEX / Prof fluctuant |
| | 9h-10h YOGA FLEX Tous niveaux Abi | 16h30-17h30 POLE RENFO Conditionning ADULTES Tous niveaux Aïssé |
| | | 10h - 11h30 EQUILIBRES & ACROYOGA ADULTES Tous niveaux Abi |

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