


























# ENTRE NOUS & Co / Planning prévisionnel rentrée ADULTES 2022/2023

| LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  <p><b>18h30-19h45</b><br/>CERCEAU AÉRIEN<br/><b>DÉBUTANT</b><br/>MARIE / STUDIO C</p>                 |  <p><b>17h30-18h15</b><br/>BASES POSTURALES<br/>FLEXI DOS/ECARTS<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>ABIGAIL / STUDIO C</p> |  <p><b>18h00-19h15</b><br/>POLE &amp; TRICKS<br/>INITIATION/DÉBUTANT<br/>AÏSSÉ / STUDIO A</p>    |  <p><b>18h30-19h45</b><br/>HAMAC FLOW<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>MARIE / STUDIO B</p>                     |  <p><b>18h30-19h20</b><br/><b>HOT FLEXI FLOW</b><br/><i>Souplesse</i><br/>STUDIO A/ ABIGAIL</p> |  <p><b>18h30-19h45</b><br/>POLE DANCE TRICKS<br/><b>LEVEL 1</b><br/>ABIGAIL / STUDIO A</p>                              |
|  <p><b>18h30-19h45</b><br/>YOGA FLOW<br/>EQUILIBRES<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>ABIGAIL / STUDIO A</p> |  <p><b>18h30 - 19h30</b><br/><b>POLE FLOW CHOREO</b><br/>DANCE+TRICKS<br/>TOUS NIVEAUX<br/>ABIGAIL / STUDIO C</p>   |  <p><b>19h30-20h45</b><br/>POLE &amp; TRICKS<br/><b>LEVEL 1 &amp; 2</b><br/>AÏSSÉ / STUDIO A</p> |  <p><b>20h-20h45</b><br/>RÉPÉTITION/TRAINING<br/>PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS<br/>SANS PROF / STUDIO B</p> |  <p><b>19h30 -20h45</b><br/>POLE DANCE<br/><b>INITIATION ONLY</b><br/>STUDIO A / ABIGAIL</p>    |  <p><b>20h00-21h00</b><br/><b>POLE SEXY FLOW</b><br/>DANCE+FLOORWORK<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>ABIGAIL / STUDIO A</p> |
|   |  |   |    |  <p><b>19h45- 20h45</b><br/>POLE EXOTIC<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>AÏSSÉ / STUDIO A</p>        |  <p><b>18h30-21h00</b><br/>RÉPÉTITION/TRAINING<br/>PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS<br/>SANS PROF / STUDIO B</p>            |

| VENDREDI   | SAMEDI   | DIMANCHE   |
|--|--|--|
|  <p><b>17h30-18h30</b><br/>FLEXI TONIC<br/><b>ADULTES</b><br/>AÏSSÉ / STUDIO C</p>             |  <p><b>9h00-10h15</b><br/>BASES AÉRIENS<br/>CERCEAU/HAMAC<br/>INITIATION DÉBUTANT<br/>MARIE / STUDIO C</p>     |  <p><b>10h00-11h30</b><br/>YOGA FLOW<br/>&amp; ÉQUILIBRES<br/>+ ACROYOGA<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>ABIGAIL / STUDIO A<br/>1 À 2 X MOIS</p> |
|  <p><b>18h45- 20h00</b><br/>POLE STATIC FLOW<br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>AÏSSÉ / STUDIO C</p> |  <p><b>10h30-11h45</b><br/>CERCEAU AERIEN<br/><b>NIV 1-2</b><br/>ABIGAIL / STUDIO C</p>                       |  <p><b>16h30-17h45</b><br/>POLE DANCE TRICKS<br/><b>BACK TO BASICS</b><br/><b>TOUS NIVEAUX</b><br/>ABIGAIL / STUDIO A</p>                     |
|  |  <p><b>16h30-18h30</b><br/>RÉPÉTITION/TRAINING<br/>PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS<br/>SANS PROF / STUDIO B</p> |  <p><b>17h45-18h30</b><br/><b>PURE FLEXI</b><br/><i>Souplesse EXPRESS</i><br/>ABIGAIL / STUDIO A</p>   |
|  |  |   |

Ce nouveau planning est susceptible d'être modifié et réadapté en fonction de la fréquentation et des effectifs sur les séances afin de vous proposer un programme stable et régulier ; Il pourra également être altéré en fonction des situations de crises, sociales, sanitaires ou climatiques. Merci de prendre connaissance du fonctionnement du studio (systeme de réservation/annulation via WIX).

L'ACCÈS AUX STUDIOS SUR LES CRÉNEAUX RÉPÉTITION/TRAINING PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS (SANS PROF) SONT SOUMIS À DES CONDITIONS SPÉCIFIQUES LICENCE FFD (ASSURANCES ET LICENCE) & FORFAIT FINANCIER SPÉCIFIQUES AU CAS PAR CAS ET SUR DEMANDE. IL NE S'AGIT PAS D'UN ACCÈS LIBRE ET GRATUIT AUX STUDIOS.