

** PLANNING HIVER 2020 **

MATIN en VISIO (via ZOOM uniquement)

	LUNDI	MARDI	JEUDI
		10H00 à 11H30 STRETCHING "Full Body"	OU 10H00 à 11H30 RENFO "Full Body"

APRÈS-MIDI au STUDIO (ou en VISIO possible)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
14H00 à 15H30					CHAIR DANCE ou POLE FIT	JOURNÉE INTENSIVE ~~~~ POLE DANCE ou AERIAL HOOP ~~~~ ⚠ 9h15 au Studio 9H30 : WARM UP
16H00 à 18H00	COACHING - FREE PRACTICE		16H45 à 17H45 POLE DANCE ADOS "13-17 ans"	COACHING - FREE PRACTICE	16H00 à 18H00 STRETCH & FLEX	10H00 à 11H30 : POLE STATIC OU AERIAL HOOP BREAK : DÉJEUNER ⚠ 13h45 au Studio 14H00 : WARM UP
18H30 à 20H00	19H00 à 21H00 STRETCH & FLEX	POLE INTER 2 & AVANCÉ	AERIAL HOOP Tous Niveaux	POLE DÉBUTANT		14H30 à 16H00 : POLE SPIN OU AERIAL HOOP BREAK : 15/30min
20H15 à 21H45		POLE DÉBUTANT	AERIAL HOOP Tous Niveaux	POLE DÉBUTANT 2 & INTER 1		16H30 à 17H30 : FREE PRACTICE ~~~~ ⚠ SUR DEMANDE ET RÉSERVATION OBLIGATOIRE à polefitdax@gmail.com

Planning sous réserve de modifications.