

	LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	Salle Pole	Salle Aériens	Aerial MVMt	Salle Pole	Salle Aériens	Salle Pole	Salle Aériens	Salle Pole	Salle Aériens	Aerial MVMt	Salle Pole	Salle Aériens	Salle Pole	Salle Aériens	Salle Pole	Salle Aériens
9																
10													10h00-11h15 Pole Dance Débutant 1 Valéria	Open Training Pole/Tissu/Cerceau	Open Pole	10h00-11h00 Tissu Aérien (ponctuel) Mylène M.
11													11h15-12h15 Initiation à la Pole Dance Valéria	Open Training Pole/Tissu/Cerceau	11h00-12h15 Pole Dance Niveaux Tournus	Open Training Pole/Tissu/Cerceau
12				12h15-13h30 Pole Dance Débutant 2/Inter Alisa		12h15-13h15 Yoga Vinyasa		12h30-13h30 Barre au Sol Lola				12h00-13h00 Assouplissement Tous Niveaux Lionelle	12h15-13h15 Pole Choré Tous Niveaux Valéria	Open Training Pole/Tissu/Cerceau	Open Pole	12h15-13h15 Assouplissement Tous Niveaux Tournus
13																
14																
15																
16																
17				17h30-18h45 Pole Dance Débutant 2 Maria Julia		17h00-18h00 Pole Dance Tous Niveaux Valéria		17h15-18h30 Pole Dance Débutant 1 Valéria		17h30-18h30 Assouplissement Tous Niveaux Mylène M.	17h45-18h30 Pilates Reformer* Alisa					
18	18h00-19h15 Pole Dance Débutant 2 Mylène M.	18h00-19h00 Cerceau Aérien Débutant 1 & 2 Alexane	18h15-19h05 Pilates Reformer* Manali	18h45-19h45 Pole Dance Tous Niveaux Maria Julia	18h00-19h00 Assouplissement Tous Niveaux Laura	18h00-19h00 Assouplissement Tous Niveaux Valéria	18h00-19h00 Yoga Aérien Tous Niveaux Alexane	18h30-19h45 Pole Dance Inter & + Mylène M.	18h30-19h30 Tissu Aérien Tous Niveaux Alexane		18h00-19h15 Pole Dance Débutant 1 & 2 Elena		18h15-19h15 Assouplissement Tous Niveaux Alisa			
19	19h15-20h30 Pole Dance Débutant 1 Mylène M.	19h00-20h00 Tissu Aérien Débutant 1/2 Alexane	19h10-20h00 Pilates Reformer* Manali	19h00-20h00 Cerceau Aérien Débutant 1 & 2 Alexane	19h00-20h15 Pole Dance Débutant 1 Elena	19h00-20h00 Cerceau Aérien Déb.1 & 2 Alexane	19h00-20h00 Cerceau Aérien Déb.1 & 2 Alexane		19h30-20h30 Equilibres & Gym Tous Niveaux Alexane		19h15-20h15 Pole Choré Exotic Alisa		Open Training Pole/Tissu/Cerceau			
20		20h00-21h00 Tissu Aérien Débutant 2/Inter Alexane		20h00-21h00 Cerceau Aérien Inter Alexane	20h15-21h15 Initiation à la Pole Dance Elena	20h00-21h00 Hammock/Trapèze Tous Niveaux Alexane										
21																
30	* Nous proposons d'autres cours de Pilates Reformer avec Aerial MVMt															
45	consultez le site de notre studio partenaire www.aerialmvmmt.ch															