

| Lundi   | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi  | Samedi       | Dimanche |
|---|---|---|--|---|--------------|----------|
| Studio Bulle  | Studio Bulle                                    | Studio Bulle  | Studio Bulle                                       | Studio Bulle  | Studio Bulle |          |
| Bulle   | Bulle   | Bulle   | Bulle  | Bulle   | Bulle        |          |
|   |   | 10:00<br>Salle réservée   |  |   |              |          |
|   |   |   |  |   |              |          |
|   |   |   |  |   |              |          |
| 17:15 Pole Silk<br>- Lauriane<br>SPECIAL ETE  |   |   |  |   |              |          |
| 18:30 Pole START et Pole Débutant<br>- Lauriane   | 18:00 Pole Inter & Pole Avancé<br>- Marilyne    | 18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas<br>- Monique<br><small>(cours pour 2 niveaux)</small> | 18:00 Cerceau: Initiation/ débutant 1<br>- Monique | 18:00 Pole Flow<br>- Tania<br>1 semaine sur 2                     |              |          |
| 18:30 PRACTICE POLE   | 19:00 Pole Choregraphie dès inter<br>- Marilyne | 19:10 Pole Start & Pole Débutant<br>- Murielle  | 19:00 Cerceau: Tous Niveaux<br>- Monique           | 18:00 PRACTICE POLE   |              |          |
| 19:45 Pole Débutant & Débutant Upside Down<br>- Lauriane<br><small>(cours pour 2 niveaux)</small> | 20:00 Souplesse (2)<br>- Marilyne               |   |  | 19:15 Pole Inter & Pole Avancé<br>- Tania   Lara<br>en alternance |              |          |
|   | 20:00 PRACTICE POLE                             |   |  |   |              |          |

INFORMATIONS:

Legendes :

|                |                                 |  |                                      |  |   |                 |                                     |
|----------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|-----------------|-------------------------------------|
| <b>NEW</b>     | Nouveau cours                   | Cours Ado/adulte Sports & Arts aériens | Sports et Arts Aériens               | Cours Ado/adulte Strength & Grace              | Souplesse, Workout, Danse               | (2) ZOOM & Live | Cours hybride sur place et via ZOOM |
| Cours hors abo | Pas inclus dans les abonnements | Cours Ado/adulte Flow & Balance        | Yoga, Yoga aérien, Pilates, Acroyoga | (1)  | hors vacances scolaires et jours fériés | ZOOM ONLY       | Cours via ZOOM seulement            |
| Cours Junior   | Cours Junior de 7ans - 15ans    | Cours Teens                            | Cours Teen's 10ans - 15ans           | entraînement libre salle pole ou salle aériens | espace d'entrainement sans prof         |                 |                                     |