

POLE MOVEMENT

Les cours durent 60 min | planning valable dès septembre 2026

Conditions d'annulation:

Pour les cours du soir (à partir de 17h): Annulation avant midi

Pour les cours du matin et après-midi (jusqu'à 17h): Annulation avant 20h la veille

PLANNING année 2026 / 2027

sous réserve de modifications

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 Salle réservée				
	16:00 Cours facultatif école Monique					
17:00 Pole Junior Start (1) - Lauriane	17:00 Pole Junior Débutant (1) - Alice	16:45 Pole Junior Intermédiaire (1) - Monique		17:00 Pole Junior Déb/Inter (1) - Lara		
18:05 Pole START et Pole Débutant - Lauriane	18:00 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:00 Cerceau Junior & Teens Tous Niveaux(1) - Monique	18:00 HEELS Pole Flow - Tania 1 semaine sur 2		
18:05 PRACTICE POLE	19:00 Pole Choregraphie dès inter - Marilyne	19:10 Renforcement musculaire - Monique / Murielle	19:00 Cerceau: Tous Niveaux - Monique	18:00 PRACTICE POLE		
19:10 Pole Débutant & Débutant Upside Down - Lauriane <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	20:05 Souplesse (2) - Marilyne	20:20 Pole Start & Pole Débutant - Murielle	20:15 Salle réservée	19:15 Pole Inter & Pole Avancé - Tania Lara en alternance		
20:15 Pole Silk - Lauriane	20:05 PRACTICE POLE					

INFORMATIONS:

Legendes :

NEW	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'entraînement sans prof		