

PLANNING 2021

Lundi

Mardi

Mer.

Jeudi

Ven.

Sam.

Dim

10H00 - 11H15
POLE
DEB / INTER

10H00-11H00
POLE
INITIATION & DEB 1

11H00-12H15
POLE POWER

12H15-13H15
STRETCHING
Tous niveaux

LUCIE /ELO

LORE

LUCIE /MARIE

LORE / SANDY

LORE

LUCIE

AM
PM

17H00
POLE INITIATION

17H00
POLE RENFO
Tous niveaux

17H00
POLE DEB 1 / 2

17H00
POLE INITIATION

18H00
POLE RENFO
Tous niveaux

18H00
POLE DEB 1

18H00
POLE INITIATION

18H00
PILATES
Tous niveaux

18H-19H15
POLE INTER 1/2

19H00-20H15
POLE INTER 1/2

19H00-20H15
CONTEMPORAIN

19H00-20H00
POLE DEB 1

19H00-20H15
POLE DEB 2 / INTER 1

19H15-20H15
POLE DEB 1 / 2

20H15-21H30
POLE DEB 1/2

20H15-21H15
STRETCHING

20H00-21H15
POLE INTER /AV

20H15 - 21H15
POLE
INITIATION

20H15 - 21H15
POLE
INITIATION

Ce planning est à titre
indicatif, merci de vous
connecter à Déciphus.

Les différents niveaux

Initiation

De votre premier cours jusqu'au crucifix inversé, butterfly, push up en spin (maîtrisé)

Débutant 1

Outside leg, Viva 2 au superman et inside, open V , ainsi que des combos en spin

Debutant 2

Inside, dragonfly, jamilla, Aerial V

Intermédiaire 1

Shouldermount (Début), combo en spin et en static avec inversions, en hauteur

Intermédiaire 2 / Avancé

Shouldermount au Twist and Grip (TG) , deadlift