

DANSE – POLE DANCE - GYM - SPORT AÉRIEN

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Milk
	9h30-11h Michel TAÏCHI QIGONG								15h30-17h Michel TAÏCHI QIGONG	14h30-16h Élisa Hamac-Cerceau Junior-Avancé
		17h15-18h45 Monique		17h00-18h30 Rabbit	17h45-18h30 Thierry PLIS FOS		17h15-19h Monique Barre au sol Classique Contemporain Junior-Avancé		17h30-18h30 Monique GYM BALLON	PRÉPARATION COMPÉTITION Monique/Élisa POLE DANCE CERCEAU/HAMAC Junior-Avancé
18h-19h K'Mad'Événements *KIZOMBA Déb./Inter	18h-19h Monique YOGA STRETCH	Pole Dance Junior-Avancé	18h30-19h30 Cyrille AFRO HOUSE/ AFROBEAT	Afro HipHop Junior-Avancé	18h30-19h15 Thierry STEP CHORÉ	18h15-19h15 Lesty	SOCA	18h30-19h30 Shadow	18h30-19h30 Monique BARRE AU SOL	PRÉPARATION COMPÉTITION Aïssé POLE DANCE Adulte Inter- Avancé
19h-20h15 Noémie INDIENNE	19h-20h30 Alexandra JAZZ Inter /Avancé	18h45-20h15 Saba ORIENTALE	19h30-20h30 Cutie *HEELS Déb./Inter	18h30-19h45 Yva TAHITIENNE	19h15 Installation 19h30-20h45 Élisa ACRO CERCEAU	19h15-20h15 Shadow HIPHOP FREE STYLE	19h00-20h00 Monique PILATES	19h30-20h45 Ronny URBAN DANCEHALL	19h30-20h30 Monique CONTEM-PORAIN	PRÉPARATION COMPÉTITION Élisa CERCEAU/HAMAC Adulte Inter- Avancé
20h15 Installation		20h15-21h15 K'Mad'Événements		19h45-21h15 Alexandra JAZZ Déb./Inter	20h45-22h Élisa ACRO HAMAC	20h15 Installation	20h-21h30 Cutie *HEELS Inter /Avancé	20h45-22h00 Lesty DANCEHALL GYAL	20h30-21h30 Alison *HEELS Déb./Inter	PRÉPARATION COMPÉTITION Élisa CERCEAU/HAMAC Adulte Inter- Avancé
20h30-22h00 Aïssé POLE DANCE Intermé- Avancé	20h30-21h30 Patricia SAMBA AXÉ	*KIZOMBA Inter /Avancé	20h30-22h Alison FLOOR-WORK Déb./Inter	JAZZ Déb./Inter	21h15-22h15 JAM SESSION Tout Niveau	20h30-22h Monique POLE DANCE Débutant- intermédiaire	21h30-22h30 HEELS PRACTICE Tout niveau		21h30-22h30 Alison TWERK	
		21h15-22h15 KIZOMBA PRACTICE Tout Niveau								

Ce planning est susceptible de modifications

/////

Tous les cours se font sur **RÉSERVATION** via l'application mobile **Xplor ACTIVE** (code centre : polform972)

LÉGENDE	Gym & Sport aérien	Danse & Pole Dance	*Une seule discipline, sur les mêmes proposées	Abonnement Spécial Kizomba	Pratique compétitive Non comprise dans abonn. / Sur appréciation	Pratique pour tous (5€ non adhérent)	Cours de perfectionnement Enfants, ados & jeunes	Milk Studio Dd étage	Choco Studio Dd rez-de-chaussée
---------	--------------------	--------------------	--	----------------------------	---	---	---	-------------------------	------------------------------------

FERMETURES : JOURS CHOMÉS – SAINTS – FÉRIÉS - **Noël** : Du lundi 22 déc. au dimanche 04 janv. inclus - **Carnaval** : Du lundi gras au dimanche - **Congé Annuel** : DU 1^{er} JUILLET AU 31 AOÛT

☎ 0596 60 47 98 ☎ 06 96 849 858

📍 Hauts Californie – Bat. A13-14 - 97232 LE LAMENTIN / Siret : 753 900 695 000 10 - NAF 9311Z

✉ polform972@gmail.com

Site Internet : polform-espacedd.com

Billetterie en ligne : caraiabepass.com

FACEBOOK : PolForm Sport