

DANSE – POLE DANCE - GYM - SPORT AÉRIEN

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Choco	Milk	Milk
18h-19h En salle Vanille	9h30-11h Michel TAÏCHI QIGONG								15h30-17h Michel TAÏCHI QIGONG	14h30-16h Élisa Hamac-Cerceau Junior-Avancé
Sahaja Yoga YOGA MÉDITATION		17h15-18h45 Monique		17h00-18h30 Rabbit	17h45-18h30 Thierry		17h15-19h Monique		17h30-18h30 Monique GYM BALLON	PRÉPARATION COMPÉTITION Monique/Élisa
18h-19h Kei Naya ACRO CHAIR	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	Barre au sol Classique Contemporain Junior-Avancé	18h30-19h30 Shadow	18h30-19h30 Monique	POLE DANCE CERCEAU/HAMAC Junior-Avancé
19h-20h15 Noémie	19h-20h30 Alexandra	18h45-20h15 Saba	19h30-20h30 Cutie	18h30-19h45 Yva	19h15 Installation			HIPHOP	BARRE AU SOL	PRÉPARATION COMPÉTITION Aïssé
INDIENNE	JAZZ Inter /Avancé	ORIENTALE	*HEELS Déb./Inter	TAHITIENNE	19h30-20h45 Élisa ACRO CERCEAU	19h15-20h15 Shadow HIPHOP FREE STYLE	19h00-20h00 Monique PILATES	19h30-20h45 Ronny	19h30-20h30 Monique CONTEM- PORAIN	POLE DANCE <u>Adulte</u> <u>Inter-Avancé</u>
20h15 Installation		20h15-21h15 K'Mad'Événements		19h45-21h15 Alexandra		20h15 Installation			20h30-21h30 Alison	
20h30-22h00 Aïssé	20h30-21h30 Patricia	*KIZOMBA Déb./Inter	20h30-22h Alison	JAZZ Déb./Inter	20h45-22h Élisa ACRO HAMAC	20h30-22h Monique	*HEELS Inter /Avancé	DANCEHALL	*HEELS Déb./Inter	PRÉPARATION COMPÉTITION Élisa
POLE DANCE Inter/Avancé	SAMBA AXÉ	21h15-22h15 K'Mad'Événements	FLOOR- WORK Déb./Inter			POLE DANCE Débutant- intermédiaire		20h45-22h00 Lesty	21h30-22h30 Alison	CERCEAU/ HAMAC <u>Adulte</u> <u>Inter-Avancé</u>
		*KIZOMBA Inter /Avancé		21h15-22h15 JAM DANCE SESSION Tout Niveau			21h30-22h30 HEELS PRACTICE Tout niveau	DANCEHALL GYAL	TWERK	
		22h15 KIZOMBA PRACTICE								

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	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 : caraipepass.com

FACEBOOK : PolForm Sport