

Planning

FLY'N FLOW STUDIO

2 0 2 5 – 2 0 2 6

Lundi

18h15 - 19h30

Pole tous niveaux (cours à thème)

19h30 - 20h30 Souplesse

20h30 - 21h45 Pole intermédiaire

Mardi

18h15 - 19h30

Pole Débutant vers inter

19h30 - 20h30 Souplesse

20h30 - 21h45
Pole tous niveaux (sauf initiation)

Mercredi

16h30 - 17h45

Pole & Aérien kids 6-9 ans

18h00 - 19h00

Yoga hamac tous niveaux

19h00 - 20h15

Hamac aérien adultes tous niveaux

20h15 - 21h30

Cerceau aérien tous niveaux

21h30 - 22h45

Pole Exotic flow (Style Russe)

Jeudi

18h30 - 19h45

Pole combo inter - avancé

19h45 - 20h45

Souplesse

20h45 - 22h00

Pole tous niveau (perfectionnement)

Vendredi

16h45 - 18h00

Pole & Aérien kids 6-9 ans

18h00 - 19h15

Pole & Aérien Ados 10-16 ans

19h15 - 20h30

Pole & Aérien Ados 10-16 ans

20h30 - 21h45

Aérien tous niveaux
Cerceau - Tissu - Flying pole - Hamac
(perfectionnement)

Samedi

9h30 - 10h30

Réveil
musculaire & assouplissement

10h30 - 11h45

Pole initiation - débutant

12h00 - 13h15

Flying Pole tous niveaux

13h30 - 14h45

Heels débutant

14h45 - 16h00

Heels inter

16h15 - 17h15

Bungee Fly

17h30 - 18h45

Pole inter - avancé

18h45 - 20h00

Pole initiation - débutant

20h00 - 21h15

Pole Flow Chorégraphie

Dimanche

9h00 - 10h00 Yoga Hamac tous niveaux

10h00 - 11h00 Power Flow Yoga

11h15 - 12h30 Hamac aérien tous niveaux

14h00 - 15h15 Tissu aérien tous niveaux

15h30 - 17h00 Cours irréguliers et Stages
(voir programme)

17h30 - 20h30 Créneaux réservés