

FLY N FLOW STUDIO 2026-2027

LUNDI	18H15-19H30 POLE INITIALE - DÉBUTANTE	19H30-20H30 SOUPLESSE TOUS NIVEAUX	20H30 - 21H45 POLE FLOW TOUS NIVEAUX (Pole Chorégraphie)	
MARDI	18H15-19H30 POLE DÉBUTANTE	19H30 - 20H45 POLE TOUS NIVEAUX	20H45-22H00 FLYING POLE TOUS NIVEAUX (Mat pendulaire)	
MERCREDI	15H00 - 16H15 -	18H00 - 19H00 YOGA AÉRIEN TOUS NIVEAUX	20H15 - 21H30 CERCEAU AÉRIEN TOUS NIVEAUX	
	16H30 - 17H45 BABYS AÉRIEN 6-9ANS Loisir & Académique	19H00 - 20H15 HAMAC ARTISTIQUE TOUS NIVEAUX		
JEUDI	18H15 - 19H30 POLE À THÈME Prérequis inversion & Outside leg	19h30 - 20h30 SOUPLESSE TOUS NIVEAUX	20H30 - 21H45 POLE INTER	
VENDREDI	16H45 - 18H00 BABYS AÉRIEN 6-9 ANS Loisir & Académique	18H00-19H15 CERCEAU AÉRIEN 10-16 ANS Loisir & Académique	19H15-20H30 POLE SPORT 10-16 ANS Loisir & Académique	
			20H30-21H45 POLE EXOTIQUE (Style Russe) Chorégraphie & Acrobatique	
SAMEDI	10H00 - 11H15 POLE INITIALE - DÉBUTANTE	13H30 - 14H45 HAMAC ARTISTIQUE 10-16 ANS Loisir & Académique	16H15 - 17H30 POLE RENFO (travail en force) TOUS NIVEAUX	18H45 - 20H00 CERCEAU AÉRIEN TOUS NIVEAUX
	11H30 - 12H45 TISSU AÉRIEN ADOS + ADULTES Loisir & Académique	15H00 - 16H15 POLE COMBO INTER - AVANCE	17H30-18H45 POLE INITIALE- DÉBUTANTE	
DIMANCHE	9H30 - 10H30 SOUPLESSE TOUS NIVEAUX	11H45 - 13H00 HAMAC ARTISTIQUE TOUS NIVEAUX	15H15 - 16H15 BUNGEE FLY TOUS NIVEAUX	
	10H30 - 11H30 POWER YOGA (Yoga dynamique)	14H00 - 15H00 BUNGEE FLY DÉBUTANT		
Réservation 24h/24 sur www.flynflowstudio.com ou via l'application Bsport. Créer son compte et gérer son planning selon ses disponibilités. Cours Adultes : calendrier civil / Cours 6-16 ans : calendrier scolaire Adresse : 12 Rue des Chênes Rouges 1er étage 91580 Étréchy. E-mail : info@flynflowstudio.fr / Tel : 06 52 92 95 58 / Instagram : flynflowstudio				