SEQUOIA Ins

Dès le 12.10.2026

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2
09:00-10.00														
10.00-11.00										10.00 Morning Stretch Camille	10.00 POLE SPORT Thématiques Tournus	10.00 AERIENS Thématiques Tournus		
11.00-12.00									11.10 POLE SPORT Tous niveaux Camille			12.15 SOUPLESSE Tous niveaux Tournus		
12.00-13.00	*12.15 POLE SPORT Tous niveaux Camille ?*													
13.00-14.00														
14.00-15.00														
15.00-16.00														
16.00.17.00						16.30 HAMAC ADOS 12-18 ans Tous niveaux Camille							16.00 POLE SPORT Tous niveaux (sur dates) Tournus	16.00 AERIENS Tous niveaux (sur dates) Tournus
17.00-18.00					17.30 POLE SPORT Initiation-Déb 1 Camille	17.30-20.40 ENTRAÎNEMENT LIBRE AERIENS			17.45-19.15 **POLE HEELS** **Technique/choreo** **Elsa**					
18.00-19.00	18.00 POLE SPORT Initiation-Déb 1 Sarah	18.00 ENTRAÎNEMENT LIBRE AERIENS	18.30 POLE SPORT Tous niveaux Camille	18.30 ENTRAÎNEMENT LIBRE AERIENS	18.35 POLE DANCE Flow/heels Tous niveaux Camille		18.00 POLE SPORT Débutant 2-Inter 1 Camille	18.00 ENTRAÎNEMENT LIBRE AERIENS						
19.00-20.00	19.05 POLE SPORT Inter 1-2 Sarah	19.05 CERCEAU AERIEN Initiation-Débutant Gilliane	19.35 ENTRAÎNEMENT LIBRE POLE SPORT	19.35 HAMAC AERIEN Tous niveaux Camille			19.05 POLE SPORT Initiation-Déb 1 Kaori	19.05 CERCEAU AERIEN Tous niveaux Camille						
20.00-21.00	20.10 ENTRAÎNEMENT LIBRE POLE SPORT	20.10 SOUPLESSE Sarah						20.10 STRETCHING DOUX Camille						
21.00-22.00														