PLANNING 2024

Monday / Lundi

BIG room	SMALL
8:00 **Pilates /** Celia max 8 pers	**Self practice**
10:00 **STRETCHING /** Tatiana max 12 pers	**Self practice**
11:00 **Aerial HOOP** (cerceau aerien) / Tatiana max 6 pers	11:00 **Aerial HAMMOCK** (aerialsling) Tatiana max 6 pers
16:40 **Aerial SILKS** & Hammock (tissus & hamac) / Natasha max 10 pers	16:40 **Pilates /** Celia max 8 pers
17:50 **Aerial HOOP** (cerceau aerien) / Laura max 6 pers	18:00 **STRETCHING /** Adele max 8 pers
19:00-22:00 **LOCATION DE LA SALLE POUR SALSA**	

Tuesday / Mardi

BIG room	SMALL
9:10 **STRETCHING /** Adele max 12 pers	**Self practice**
10:10 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adele max 6 pers	**Self practice**
17:00 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Alyona max 12 pers	**Self practice**
19:00 **POLE DANCE old school** (INTER) Alyona max 12 pers	**Self practice**
19:00 **Aerial SILKS** & Hammock (tissus & hamac) / Natasha max 10 pers	**Self practice**

Wednesday / Mercredi

BIG room	SMALL
14:30 **Aerial hammock** (kids) / Alyona max 12 pers	**Self practice**
15:30 **Aerial hammock** (kids) / Tatiana max 12 pers	15:30 **POLE DANCE** (kids) Alyona max 12 pers
16:30 **Aerial HOOP** (kids) (cerceau aérien) / Tatiana max 12 pers	16:30 **FITNESS - STRETCHING** workout&stretching Alyona max 12 pers
17:30 **Aerial HOOP** adultes (cerceau) / Tatiana ma)x 12 pers	17:30 **POLE DANCE** Alyona (INTER + BEGIN) max 12 pers
18:40 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adele max 10 pers	18:40 **Pilates /** Celia max 8 pers

Thursday / Jeudi

BIG room	SMALL
8:00 **Pilates /** Celia max 8 pers	**Self practice**
9:10-10:30 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Alyona max 12 pers	9:10-10:30 **Aerial HAMMOCK & HOOP** (hamac, cerceau) / Alyona max 6 pers
15:20 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adele max 12 pers	**Self practice**
16:20 **STRETCHING /** Adele max 12 pers	**Self practice**
17:30 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adele max 8 pers	**Self practice**
18:30 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adele max 12 pers	**Self practice**

Friday / Vendredi

BIG room	SMALL
8:40 **SEXY-FLEXY** workout&stretching Alyona max 12 pers	**Self practice**
09:40 **EXOTIC Pole Dance** / Alyona max 6 pers	**Self practice**
16:30-17:30 **POLE DANCE** (debutant, Inter 1) Alyona max 12 pers	**Self practice**
17:30 **EXOTIC Pole Dance** / Alyona max 6 pers	**Self practice**
18:30 **POLE DANCE** (INTER 2-3) Alyona max 12 pers	**Self practice**

Saturday / Samedi

BIG room	SMALL
8:50 **STRETCHING** Adèle max 8 pers	**Self practice**
09:50 **POLE DANCE** (INTER + BEGIN) Adèle max 8 pers	**Self practice**
11:15-12:00 **BABY GYM /** kids Tatiana max 12 pers	
12:10 **Aerial HOOP** adultes-adolescents (cerceau) Tatiana max 6 pers	12:10 **Aerial HAMMOCK** adultes-adolescents (aerialsling) Tatiana max 6 pers
13:10 **Aerial HOOP** adultes-adolescents (cerceau) Tatiana max 6 pers	13:10 **Aerial HAMMOCK** adultes-adolescents (aerialsling) Tatiana max 6 pers
17:00 **Aerial HOOP** (cerceau aérien) / Laura max 10 pers	**Self practice**

Sunday / Dimanche

BIG room	SMALL
10:00 **BEACH STRETCHING** Tatiana max 20 pers	

+590690-435777

FlyDanceSXM.com

Le premier cours est de 10 €. Le cours unique est de 20 €.
Un leçon en forfait est de 10 à 17,5 €.

The first class is 10 €. The single class is 20 €.
The class in membership ticket is from 10 to 17,5 €.

Le prix d'abonnement dépend de nombre des classes et period.
Il faut s'inscrire à l'avance sur FlyDanceSXM.com

The price of memberchip card depends on the amount of classes and period.
It is necessary to sign up in advance on thre site FlyDanceSXM.com