

**VERTICAL STUDIO    AMANDINE MOUGIN    PLANNING DES COURS    2019 - 2020    AGDE ET BEZIERS**

LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>FERME</b>	<b>9H00 10H00</b> Béziers  SENIORS GYM SANTE COURS ADAPTES	<b>MATINEE FERMEE</b>		<b>9H30 10H15</b> Agde  BODY BURN ou CIRCUIT TRAINING (COURS CARDIO)	<b>09H00 12H00</b> COURS PRIVES SUR RDV <b>06 80 73 88 43</b>	<b>9H00 09H45</b> Agde  SENIORS GYM SANTE COURS ADAPTES
	<b>10H00 12H00</b> COURS PRIVES SUR RDV <b>06 80 73 88 43</b>			<b>10H15 11H00</b> Agde  POSTURAL BALL ®		<b>10H00 11H(15*) 30</b> Agde POLE FIGURE INTER 1 / 2 OU (*POLE FIGURE DEB)
	<b>12H30 13H15</b> Béziers  BODY SCULPT ou FESSIERS ONLY (1 semaine sur 2, min 8 pers)			<b>11H00 11H45</b> Agde  BODY STRETCH		<b>11H30 12H30</b> Agde  POLE STRONG OU CHORE
	<b>12H30 13H15</b> Béziers  BODY SCULPT ou FESSIERS ONLY (1 semaine sur 2, min 8 pers)	<b>12H20 13H05</b> Agde  POSTURAL BALL ®	<b>12H20 13H05</b> Agde  C. A. F	<b>12H15 13H45</b> Agde  POLE FIGURE AVANCE	<b>12H30 13H15</b> Béziers  CIRCUIT TRAINING (min 8 pers)	<b>12H30 14H00</b> Agde  POLE FIGURE AVANCE 4 ans et plus de pratique technique
	<b>13H15 13H45</b> Béziers ABDOS FLASH	<b>13H05 13H35</b> Agde ABDOS/ FESSIERS FLASH		<b>14H00 18H00</b> COURS PRIVES SUR RDV <b>06 80 73 88 43</b>	<b>14H00 20H00</b> Agde  EVJF/ STAGES	
		<b>15H00 16H00</b> Agde  POLE KIDS DEBUTANT 1				
		<b>16H00 17H00</b> Agde  POLE KIDS INTER 1 ET 2				
	<b>17H30 18H15</b> Agde BABY POLE (A PARTIR DE 6 ANS)	<b>17H00 18H00</b> Agde  POLE KIDS DEBUTANT 2				
	<b>18H15 19H00</b> Béziers  ZUMBA ®	<b>18H15 19H15</b> Agde  POLE CHORE (tous niveaux)	<b>18H15 19H15</b> Agde  POLE CHORE (tous niveaux)	<b>18H15 19H00</b> Agde  TOTAL BODY (12 PERS MAX)		<b>18H00 18H45</b> Béziers  POUND TRAINING FIT ®
	<b>19H00 19H45</b> Béziers  ZUMBA ®	<b>19H15 20H00</b> ZUMBA ® Agde	<b>19H15 20H30</b> POLE FIGURE DEBUTANT Agde	<b>19H15 20H45</b> Agde  POLE FIGURE INTER 1 2		<b>19H15 20H45</b> Agde  POLE FIGURE AVANCE 4 ans et plus de pratique
<b>19H45 20H30</b> Béziers POSTURAL BALL ®	<b>20H00 20H45</b> Agde POSTURAL BALL ®					

--	--	--	--	--	--