Planning des Associations: La Clè de Sol, de Art à Zen Attitude et K.Oaching BC au K.oaching 11 Route de Caen 50800 Villedieu les Poêles et au Centre moulin du Gast 14380 Le Gast Noues de Sienne. Cours assurés à partir de 3 personnes sinon, ils sont adaptés par le coach. Par Abonnement saison du 1er septembre au 30 juin, hors vacances scolaires (cours forfaitaires non remboursables). Par points K.O. Réservation ou annulation au plus tard 12h avant. Pas d'annulation par messagerie ou téléphone sauf pour Réservations tardives (1 point supplémentaire sera retiré). Pas d'essai gratuit sauf, discipline pour enfant

Jours	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
Créneau	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre	Encadré	Libre
9H30		WOD HIIT			Haltéro cardio	Coaching	Pole dance pratice		Haltéro cardio		Danse en aérien Pratice Tissu, cerceau, hammock	Liner Dance Madison	Haltéro cardio / Pole dance pratice
10H								Step HIIT tous niveaux		Coaching			
10H30	Appareils cardio	*Cycling/ abdo HIIT / Pole initiation 4 séances pole dance 1 & 2										*Cycling/abdo HIIT	
11H											Appareils cardio		* possibilité cours avec stagiaire
11H30		Haltéro WOD HIIT										Haltéro WOD	Cours de danse inscription directement avec la Clé de Sol emd.villedieu@outlook.fr 02 33 51 84 01
12H		Coaching											
12H30		Coaching											Cours danse en aérien, art du cirque, Bien être, fitness et Boxe Cotisation à la saison scolaire www.koaching-club.com 06 18 97 75 32
13H15					Appareils cardio spécialparent ou accompagnant	Clé de Sol èveil à la Danse enfant 4/7ans					Stages: Artistiques Bien être Zen Noble Art		
14h						Clè de sol Danse enfant 7/11ans							1 activité ou 1 cours= 195€ Danse en aérien 1 cours= 295€ activité et cours supplémentaire = 95€ en aérien 195€ Adhésion et licence (par discipline): enfant -12 ans 50€ ado/adulte 95€ ou à l'unité par points K.O+licenece: Cours et activités enfants =2 Pole dance, danse en aérie=3 coaching/pratice et détente=6
14H30											EVJF/G 200€ max. 10P		
15H						Art à Arts du cirque enfant 4/11 ans							
16h				Coaching		Danse en aérien pole-cerceau-hammock-tissu jeune 7/14 ans		Coaching		Danse avec Bébé 0/3 ans & parent			
16H30			Danse en aérien Pratice Pole, Tissu, cerceau, hammock trapèze corde...				Danse en aérien Pratice Pole, Tissu, cerceau, hammock trapèze corde...				EVJF/G 250€ max. 15 P		
17H				Pilatés		Boxe éducative 7/12 ans		Yoga en aérien posture équilibre souplesse		*Step débutant			
17H30									Appareils cardio				
18H			Haltéro WOD	Clé de sol Street Jazz 11/14 ans	Appareils cardio	Boxe ado/ adulte	Haltéro WOD	*AéroBoxe HIIT		MMA Mixed Martial Art & Boxe ado/ adulte			certificat médical obligatoire d'aptitude aux efforts physiques, sportifs, acrobatiques et artistiques,, à haute et faible intensité, au sol ou en aérien.
18H30						Yoga							
19H				Clé de sol Street Jazz ado/adulte	Ultimate aérial training	Pole initiation 4 séances		Step chorégraphié					Retirez vos chaussures à l'entrée, mettre des chaussures servant uniquement, dans la salle. Tenue et accessoires adaptés à la discipline
19H30						Danse en aérien tissu cerceau...			Pole dance pratice	Clè de sol Danse & expression corporelle Ado/Adultes			
20H				Pole dance 2		Exotic Chair dance		Pole dance 1					
20H45													Nettoyez les accessoires ou appareils utilisés. Emmenez votre tapis de yoga
21H													