

Enfants Ados Adultes Mixtes

# MERCREDI

# JEUDI

# SAMEDI

# LUNDI

# MARDI

## PLANNING du 09/09/2024 au 28/06/2025

# VENDREDI

<p><b>18h00 - 19h00</b> Urban 1 7-12 ans <b>RAPHAËL</b></p>	<p><b>17h30 - 18h30</b> PSM PURE <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>18h15 - 19h00</b> Mouv'Energy Ados / Adultes <b>JADE</b></p>	<p><b>18h00 - 19h00</b> FloorWork 7-12 ans <b>ELYSE</b></p>	<p><b>15h45 - 16h45</b> Modern'Jazz 1 8-9 ans <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>15h15 - 16h30</b> Acrobatie 9 ans et + <b>LOUP</b></p>	<p><b>17h30 - 18h45</b> Modern'Jazz 2 13-18 ans <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>17h45 - 18h30</b> Mouv'Energy Ados / Adultes <b>JADE</b></p>	<p><b>17h30 - 18h30</b> Classique 1 8-12 ans <b>JULIETTE</b></p>	<p><b>10h00 - 11h00</b> Pole Dance Tous Niveaux <b>JUSTINE</b></p>	<p><b>10h15 - 11h00</b> Mouv'Energy Ados / Adultes <b>ESTELLE</b> <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>11h15 - 12h45</b> Modern'Jazz OPEN <b>ESTELLE</b> <b>LAURE-ANNA</b></p>
<p><b>19h30 - 20h30</b> Pole Dance Tous Niveaux <b>JUSTINE</b></p>	<p><b>18h30 - 19h30</b> FloorWork Ados / Adultes <b>ELYSE</b></p>	<p><b>20h00 - 21h00</b> Pole Dance Tous Niveaux <b>JUSTINE</b></p>	<p><b>19h15 - 20h30</b> Modern'Jazz 2-3 Adultes <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>17h00 - 17h45</b> Mouv'Energy Ados / Adultes <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>16h30 - 17h45</b> Modern'Jazz 2 10-12 ans <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>18h45 - 20h00</b> Modern'Jazz 3 Adultes <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>18h30 - 19h45</b> Classique 2-3 Ados / Adultes</p> <p><b>19h45 - 20h15</b> Pointes 3 Ados / Adultes <b>JULIETTE</b></p>	<p><b>11h15 - 12h45</b> Modern'Jazz OPEN <b>ESTELLE</b> <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>13h30 - 14h30</b> Danse-Thérapie 1 fois sur 2 <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>11h15 - 12h15</b> Renfo muscu Baby friendly <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>12h30 - 13h30</b> Circuit Training TRX <b>CHRISTELLE</b></p>
<p><b>19h30 - 20h30</b> Urban 2 Ados / Adultes <b>RAPHAËL</b></p>	<p><b>20h30 - 21h30</b> Urban 3 Ados / Adultes <b>RAPHAËL</b></p>	<p><b>18h00 - 19h00</b> Mouv'Energy Ados / Adultes <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>17h45 - 19h00</b> Modern'Jazz 2 13-18 ans <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>19h00 - 20h15</b> Modern'Jazz 2 Adultes <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>19h00 - 20h15</b> Cabaret 3 Adultes <b>SARAH</b></p>	<p><b>20h00 - 21h15</b> Modern'Jazz 1 Adultes <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>20h30 - 21h45</b> Cabaret 1-2 Adultes <b>SARAH</b></p>	<p><b>8h00 - 9h00</b> Circuit Training TRX <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>9h00 - 10h00</b> PSM PURE <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>10h15 - 11h00</b> Technique Formation <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>11h00 - 12h00</b> Initiation 6-7 ans <b>ESTELLE</b></p>
<p><b>10h15 - 11h00</b> Eveil 4-5 ans <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>11h00 - 12h00</b> Initiation 6-7 ans <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>14h00 - 15h15</b> Technique Formation <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>14h00 - 15h15</b> Technique Formation <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>9h45 - 10h45</b> Renfo muscu Baby Friendly <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>9h30 - 10h30</b> Mouv'Stretch Ados / Adultes <b>LAURE-ANNA</b></p>	<p><b>11h00 - 12h00</b> Gym Maternité <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>12h30 - 13h30</b> PSM PURE <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>8h00 - 9h00</b> Circuit Training TRX <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>9h00 - 10h00</b> PSM PURE <b>CHRISTELLE</b></p>	<p><b>10h15 - 11h00</b> Technique Formation <b>ESTELLE</b></p>	<p><b>11h00 - 12h00</b> Gym Maternité <b>CHRISTELLE</b></p>



Niveau 1 - Débutant  
Niveau 2 - Intermédiaire  
Niveau 3 - Avancé  
Sans précision - Tous niveaux

Justine  
@poledancemougins\_byjustine

Christelle  
@bien\_pour\_la\_vie

Les niveaux mentionnés sont à titre indicatif, seul le professeur peut décider de maintenir ou modifier le niveau d'un élève.



# PLANNING MOUV'ÉTÉ

DU 7/07/2025 AU 31/07/2025

## LUNDI

Mouv'Energy  
18h30 - 19h15

**LAURE-ANNA**

Modern'Jazz  
Débutant

19h15 - 20h30

**LAURE-ANNA**

## MARDI

Contemporain  
Intermédiaire  
18h00 - 19h15

**LÉNA**

Modern'Jazz  
Inter-~~Avancé~~

19h15 - 20h30

**LAURE-ANNA**

## MERCREDI

Cabaret  
18h00 - 19h15

**SARAH**

Urban Inter

19h15 - 20h30

**RAPHAEL**

## JEUDI

Mouv'Energy  
18h00 - 18h45

**ESTELLE**

Mouv'Stretch  
18h45 - 19h45

**ESTELLE**

Modern'Jazz  
Avancé  
19h45 - 21h00

**ESTELLE**

### TARIFS MOUV'ENERGY

À L'UNITÉ : 9€

INTÉGRAL :

(2 COURS/SEM) 30€

### TARIFS DANSE

1 COURS : 18€

5 COURS : 80€

10 COURS : 140€

15 COURS : 180€

# Planning Stage Technique DU 21 / 07 AU 25/07

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
09h00 - 10h00 Préparation Physique du Danseur <b>LAURE-ANNA</b>		09h00 - 10h00 Préparation Physique du Danseur <b>ESTELLE</b>		09h00 - 10h00 Préparation Physique du Danseur <b>LAURE-ANNA</b>		09h00 - 10h00 Préparation Physique du Danseur <b>ESTELLE</b>		09h00 - 10h00 Préparation Physique du Danseur <b>LAURE-ANNA</b>	
10h15 - 11h15 Classique Enfants <b>JULIA</b>	10h00 - 11h30 Modern/Jazz Ados <b>LAURE-ANNA</b>	10h15 - 11h15 Classique Enfants <b>JULIA</b>	10h00 - 11h30 Modern/Jazz Ados <b>ESTELLE</b>	10h15 - 11h15 Classique Enfants <b>JULIA</b>	10h00 - 11h30 Modern/Jazz Ados <b>LAURE-ANNA</b>		10h00 - 11h30 Modern/Jazz Tous <b>ESTELLE</b>	10h15 - 11h15 Classique Enfants <b>JULIA</b>	10h00 - 11h30 Modern/Jazz Ados <b>LAURE-ANNA</b>
11h45 - 13h15 Classique Ados <b>JULIA</b>	11h30 - 12h30 Modern/Jazz Enfants <b>LAURE-ANNA</b>	11h45 - 13h15 Classique Ados <b>JULIA</b>	11h30 - 12h30 Modern/Jazz Enfants <b>ESTELLE</b>	11h45 - 13h15 Classique Ados <b>JULIA</b>	11h30 - 12h30 Modern/Jazz Enfants <b>LAURE-ANNA</b>	11h15 - 12h30 Classique Tous <b>JULIA</b>		11h45 - 13h15 Classique Ados <b>JULIA</b>	11h30 - 12h30 Modern/Jazz Enfants <b>LAURE-ANNA</b>
	13h45 - 14h45 Modern, Impro, Ex Scénique Enf <b>ESTELLE</b>		13h45 - 14h45 Modern, Impro, Ex Scénique Enf <b>LAURE-ANNA</b>		13h45 - 14h45 Modern, Impro, Ex Scénique Enf <b>ESTELLE</b>		13h45 - 14h45 Modern, Impro, Ex Scénique Enf <b>LAURE-ANNA</b>		13h45 - 14h45 Modern, Impro, Ex Scénique Enf <b>ESTELLE</b>
15h00 - 16h00 Contemporain Enfants <b>LENA</b>	15h00 - 16h00 Modern, Impro, Ex Scénique Ados <b>ESTELLE</b>	15h00 - 16h00 Contemporain Enfants <b>LENA</b>	15h00 - 16h00 Modern, Impro, Ex Scénique Ados <b>LAURE-ANNA</b>	15h00 - 16h00 Contemporain Enfants <b>LENA</b>	15h00 - 16h00 Modern, Impro, Ex Scénique Ados <b>ESTELLE</b>	15h00 - 16h00 Contemporain Enfants <b>LENA</b>	15h00 - 16h00 Modern, Impro, Ex Scénique Ados <b>LAURE-ANNA</b>	15h00 - 16h00 Contemporain Enfants <b>LENA</b>	15h00 - 16h00 Modern, Impro, Ex Scénique Ados <b>ESTELLE</b>
	16h00 - 17h30 Contemporain Ados <b>LENA</b>		16h00 - 17h30 Contemporain Ados <b>LENA</b>		16h00 - 17h30 Contemporain Ados <b>LENA</b>		16h00 - 17h30 Contemporain Ados <b>LENA</b>		16h00 - 17h30 Contemporain Ados <b>LENA</b>

Les niveaux mentionnés sont à titre indicatif , seul le professeur peut décider de maintenir ou modifier le niveau d'un élève.

# LUNDI

11h15 - 12h15  
Renfo  
Baby Friendly  
**CHRISTELLE**

12h30 - 13h30  
Circuit Training  
TRX  
**CHRISTELLE**

17h15 - 18h15  
Urban  
Floorwork  
8- 12 ans  
**RAPHAËL**

18h30 - 19h30  
Urban 1-2  
Ados/Adultes  
**RAPHAEL**

20h00 - 21h00  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

20h00 - 21h00  
Urban 2-3  
Ados/ Adultes  
**RAPHAEL**

# MARDI

9h30-10h30  
Sport Senior  
60+  
**LAURE-ANNA**

12h30 - 13h30  
PSM ABS  
& DOS  
**CHRISTELLE**

17h30 - 18h30  
CONCOURS  
SOLO ADOS  
(13-18 ans)  
**LAURE-ANNA**

17h30 - 18h45  
CONCOURS  
ENFANTS  
(9-12 ans)  
**ELYSE**

18h30 - 19h15  
Mouv'Energy  
Ados/ Adultes  
**LAURE-ANNA**

18h45 - 19h45  
Contempo 2  
Ados/Adultes  
**ELYSE**

19h30 - 20h30  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

19h45 - 21h00  
Modern'Jazz  
1-2 Adultes  
**LAURE-ANNA**

20h30 - 21h30  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

# MERCREDI

10h30 - 11h15  
Eveil  
4-5 ans  
**ESTELLE**

11h15 - 12h15  
Initiation  
6-7 ans  
**ESTELLE**

11h15 - 12h15  
Modern'Jazz 1  
8-9 ans  
**LAURE-ANNA**

13h00 - 14h00  
Contempo 1  
8-12 ans  
**ELYSE**

14h00 - 18h00  
CLASSE  
CONCOURS  
ADOS/  
ENFANTS  
SOLO  
(9-18 ans)  
**ESTELLE  
LAURE-ANNA**

14h00 - 14h30  
Technique  
Classe Concours  
Enfants  
**ESTELLE**

14h30 - 15h45  
Acrobatie  
9-18ans  
**LOUP**

15h45 - 17h00  
Modern'Jazz 2  
10-13 ans  
**ESTELLE**

17h00 - 18h30  
CONCOURS  
ADOS GROUPE  
(13-18 ans)  
**ESTELLE / LAURE ANNA**

18h00 - 19h00  
Mouv'Stretch  
Ados / Adultes  
**ESTELLE**

18h30 - 19h15  
Mouv'Energy  
Ados / Adultes  
**LAURE ANNA**

19h00 - 20h15  
Cabaret 2  
Ados/Adultes  
**SARAH**

19h15 - 20h30  
Modern'Jazz 2-3  
Adultes  
**LAURE-ANNA**

20h30 - 21h45  
Cabaret 1-2  
Adultes  
**SARAH**

# JEUDI

9h30-10h30  
Mouv'Stretch  
Ados / Adultes  
**LAURE-ANNA**

9h45 - 10h45  
Renfo  
Baby Friendly  
**CHRISTELLE**

11h00 - 12h00  
Gym Maternité  
**CHRISTELLE**

12h30 - 13h30  
PSM PURE  
**CHRISTELLE**

18h00- 18h45  
Mouv'Energy  
Ados / Adultes  
**LAURE-ANNA**

17h30 - 18h30  
PSM PURE  
**CHRISTELLE**

19h00 - 20h00  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

18h30 - 19h45  
Modern'Jazz 3  
Ados/Adultes  
**ESTELLE**

20h00 - 21h00  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

19h45 - 21h00  
Modern'Jazz 2  
Ados / Adultes  
**ESTELLE**

# VENDREDI



17h00- 18h00  
CLASSE  
CONCOURS  
SOLO (13-18 ans)  
**ESTELLE**

18h00- 19h15  
Modern'Jazz 1-2  
10-15 ans  
**ESTELLE**

17h00- 18h00  
Classique 1  
8-14 ans  
**JULIETTE**

18h00- 19h00  
Classique 2-3  
Ados / Adultes  
**JULIETTE**

19h00 - 19h30  
Pointes  
Ados / Adultes  
**JULIETTE**

19h30- 20h45  
Technique  
Modern'Jazz  
2 Ados  
**ESTELLE**

# SAMEDI

8h00 - 9h00  
Circuit Training  
TRX  
**CHRISTELLE**

9h30 - 10h15  
Mouv'Energy  
Ados / Adultes  
**LAURE-ANNA**

9h00 - 10h00  
PSM PURE  
**CHRISTELLE**

10h15 - 11h15  
Eveil & Initiation  
(4-7 ans)  
**ESTELLE**

10h15 - 11h30  
Modern'Jazz 2  
Ados/Adultes  
**LAURE-ANNA**

11h30 - 12h30  
Pole Dance  
Tous Niveaux  
**JUSTINE**

11h30 - 13h00  
COMPAGNIE  
ELEA  
**ESTELLE  
LAURE-ANNA**

**PLANNING du  
08/09/2025  
au 26/06/2026**



Christelle @bien\_pour\_la\_vie  
 Justine @poledancemougins\_byjustine

Les niveaux mentionnés sont à titre indicatif, seul le professeur peut décider de maintenir ou modifier le niveau d'un élève.

Niveau 1 - Débutant  
Niveau 2 - Intermédiaire  
Niveau 3 - Avancé  
Sans précision - Tous niveaux



# TARIFS 2025 - 2026

## AVEC ENGAGEMENT

<b>Eveil Initiation</b> 1 cours / Semaine 2 cours / Semaine
1 cours / Semaine
2 cours / Semaine
3 cours / Semaine
4 cours / Semaine
Illimités / Semaine
Forfait Pointes

FRAIS D'INSCRIPTION

	<b>Annuel*</b> 1x Septembre	<b>Semestriel*</b> 2x Sept - Janvier	<b>Mensuel*</b> 10 x
	372 € 540 €	192 € 288 €	42 € 60€
	456 €	233 €	48 €
	621 €	321 €	69 €
	786 €	399 €	87 €
	894 €	453 €	99 €
	999 €	510 €	114 €
	96 €	<b>Mouv'Energy Mouv'Stretch</b>	30 € (Mix 3 cours) 45 € (Accès illimité)

\*Tous les tarifs correspondent à un engagement annuel de Septembre à Juin avec facilités de paiement.  
Tous les règlements seront encaissés même en cas d'arrêt sauf certificat médical de plus de 3 mois.

## SANS ENGAGEMENT

Mouv'Energy Mouv'Stretch
Cartes (Valable 5 mois)

25 €

39 € (Mix 3 cours) 57 € (Accès illimité)
1 Cours : 18 € 10 Cours : 150 €

## Classe concours : Règlement en 1 / 2 ou 3 Fois

Classes Concours Groupe Enfants	Forfait 250 €
Classes Concours Groupe Ados	Forfait 300 €
Forfait Concours (20h)	Solo 250 € Duo 125 €

**AVANTAGE FAMILLE : -5%** sur le plus petit abonnement à partir de la seconde personne de la même famille.

