

De zomer van noXcuse

Kleurcode	Absolute Beginner	Beginner [B]	Beginner/ Intermediate [B/I]	Intermediate [I]	Inter/ Adv [I/A]	Advanced [A]	Open level [O]
-----------	-------------------	--------------	------------------------------	------------------	------------------	--------------	----------------

Opmerking! Lees steeds de minimum voorwaarden beschreven per workshop in Bueno en zorg dat je ze onder de knie hebt.

week 1								
zaal	uur	maandag 23/06	dinsdag 24/06	woensdag 25/06	donderdag 26/06	vrijdag 27/06	zaterdag 28/06	zondag 29/06
X	17u30 - 18u45						Surf & Paal	Surf & Paal 17u00 - 18u15 exotic choreo 1/3 - Amber
	19u00 - 20u15			pretty shapes B/I - Nele	diep 3 - Bieke			
	20u30 - 21u45							
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine						
	19u00 - 20u15	flying intro - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45	floorflow - Tine	handstand I/A - Gaelle		hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15		diep 2 - Tine	pole intro - Masha				
	20u30 - 21u45		shouldermnt INT 1/6 - Tine	diep 1 - Ciska				

week 2								
zaal	uur	maandag 30/06	dinsdag 01/07	woensdag 02/07	donderdag 03/07	vrijdag 04/07	zaterdag 05/07	zondag 06/07
X	17u30 - 18u45	Surf & Paal	Surf & Paal	Surf & Paal	Surf & Paal	Surf & Paal	Surf & Paal	17u00 - 18u15 exotic choreo 2/3 - Amber
	19u00 - 20u15				diep 3 - Bieke			
	20u30 - 21u45							
XX	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15		handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45		handstand I/A - Gaelle		hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15		diep 2 - Jana					
	20u30 - 21u45		spinny pole B/I - Jana	diep 1 - Ciska				

week 3								
zaal	uur	maandag 07/07	dinsdag 08/07	woensdag 09/07	donderdag 10/07	vrijdag 11/07	zaterdag 12/07	zondag 13/07
X	17u30 - 18u45							17u00 - 18u15 exotic choreo 3/3 - Amber
	19u00 - 20u15		static rotations I - Tine	diep 4: deadlifts - Tine	diep 2 - Julie			
	20u30 - 21u45		shouldermnt INT 2/6 - Tine					
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine		power flex - Tine				
	19u00 - 20u15	flying O - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45	flying intro - Tine	handstand I/A - Gaelle		relax & reload - Tine			
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15		diep 2 - Jana	pole basics - Masha	diep 3 - Tine			
	20u30 - 21u45		spinny pole I/A - Jana	diep 1 - Ciska				

week 4								
zaal	uur	maandag 14/07	dinsdag 15/07	woensdag 16/07	donderdag 17/07	vrijdag 18/07	zaterdag 19/07	zondag 20/07
X	17u30 - 18u45					GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN
	19u00 - 20u15							
	20u30 - 21u45		pretty shapes I - Nele	diep 4: flips - Tine	diep 2 - Julie			
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine		power flex - Tine				
	19u00 - 20u15	flying O - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45	floorflow - Tine			hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15	trio shapes O - Jana	diep 2 - Tine	pole basics - Masha	diep 3 - Bieke			
	20u30 - 21u45	pretty shapes I/A - Jana	shouldermnt INT 3/6 - Tine	diep 1 - Ciska				

week GF								
zaal	uur	maandag 21/07	dinsdag 22/07	woensdag 23/07	donderdag 24/07	vrijdag 25/07	zaterdag 26/07	zondag 27/07
		GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN

week 5								
zaal	uur	maandag 28/07	dinsdag 29/07	woensdag 30/07	donderdag 31/07	vrijdag 01/08	zaterdag 02/08	zondag 03/08
X	17u30 - 18u45							17u00 - 18u15 exotic tricks: drops - Amber
	19u00 - 20u15		diep 3 - Tine	diep 4 - Tine	flexy classics I/A - Tine			
	20u30 - 21u45			ayesha INT 1/3 - Tine	shouldermnt INT 4/6 - Tine			
XX	17u30 - 18u45			power flex - Tine				
	19u00 - 20u15				hangmat yoga - Bieke			
	20u30 - 21u45		relax & reload - Tine					
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 1/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 1/3 - Tine
	19u00 - 20u15			pole intro - Masha	diep 2 - Nele			
	20u30 - 21u45			diep 1 - Masha				

week 6								
zaal	uur	maandag 04/08	dinsdag 05/08	woensdag 06/08	donderdag 07/08	vrijdag 08/08	zaterdag 09/08	zondag 10/08
X	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15		duo shapes B/I - Jana	diep 4: deadlifts - Tine				
	20u30 - 21u45		spinny pole B/I - Jana	ayesha INT 2/3 - Tine	shouldermnt INT 5/6 - Tine			
XX	17u30 - 18u45	relax & reload - Tine		power flex - Tine				
	19u00 - 20u15	flying O - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45	flying intro - Tine	handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 2/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 2/3 - Tine
	19u00 - 20u15	bring a friend - Stef	diep 3 - Bieke	pole intro - Masha	diep 2 - Tine			
	20u30 - 21u45	weird shapes O - Stef		diep 1 - Masha				

week 7								
zaal	uur	maandag 11/08	dinsdag 12/08	woensdag 13/08	donderdag 14/08	vrijdag 15/08	zaterdag 16/08	zondag 17/08
X	17u30 - 18u45							17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15		duo shapes I/A - Jana	diep 4: flips - Tine	diep 3 - Tine			exotic tricks: kips - Amber
	20u30 - 21u45	90's choreo - Stef	spinny pole I/A - Jana	ayesha INT 3/3 - Tine	shouldermnt INT 6/6 - Tine			
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine		power flex - Tine				
	19u00 - 20u15	flying O - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45		handstand I/A - Gaelle		hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 3/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 3/3 - Tine
	19u00 - 20u15				diep 2 - Bieke			
	20u30 - 21u45	handspring INT 1/3 - Tine		diep 1 - Ciska				
week 8								
zaal	uur	maandag 18/08	dinsdag 19/08	woensdag 20/08	donderdag 21/08	vrijdag 22/08	zaterdag 23/08	zondag 24/08
X	17u30 - 18u45	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage		17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15			pole intro - Julie	diep 3 - Bieke			exotic tricks: shstands - Amber
	20u30 - 21u45				pretty shapes I/A - Bieke			
XX	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15		handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45	flying O - Jana	handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15	diep 2 - Jana		flexy shapes I - Nele				
	20u30 - 21u45			diep 1 - Ciska				
week 9								
zaal	uur	maandag 25/08	dinsdag 26/08	woensdag 27/08	donderdag 28/08	vrijdag 29/08	zaterdag 30/08	zondag 31/08
X	17u30 - 18u45	hangkamp	hangkamp	hangkamp	hangkamp	hangkamp		17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15		feelgood flow - Nele	pole basics - Julie	diep 3 - Bieke			exotic basics - Amber
	20u30 - 21u45							
XX	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15		handstand B/I - Gaelle					
	20u30 - 21u45		handstand I/A - Gaelle		hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 4/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 1/3 - Tine
	19u00 - 20u15	diep 2 - Jana		diep 4 - Tine				
	20u30 - 21u45	bring a friend - Jana		diep 1 - Ciska				
week 10								
zaal	uur	maandag 01/09	dinsdag 02/09	woensdag 03/09	donderdag 04/09	vrijdag 05/09	zaterdag 06/09	zondag 07/09
X	17u30 - 18u45	proefles pole teens		proefflessen pole kids & teens				17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15		duo lowflow - Nele & Tine	pole basics - Masha	diep 2 - Tine			exotic choreo 1/3 - Amber
	20u30 - 21u45		diep 3 - Tine		handspring INT 2/3 - Tine			
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine						
	19u00 - 20u15	flying O - Tine						
	20u30 - 21u45	flying intro - Tine						
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 5/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 2/3 - Tine
	19u00 - 20u15	weird duo's O - Stef						
	20u30 - 21u45	dynamics I/A - Stef		diep 1 - Ciska				
week 11								
zaal	uur	maandag 08/09	dinsdag 09/09	woensdag 10/09	donderdag 11/09	vrijdag 12/09	zaterdag 13/09	zondag 14/09
X	17u30 - 18u45	pole teens - Stef		pole kids - Masha				17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15	power shapes I/A - Stef	duo shapes B - Julie	pole teens - Stef				exotic choreo 2/3 - Amber
	20u30 - 21u45			pole basics - Masha				
XX	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15							
	20u30 - 21u45							
XXX	10u30 - 11u45							
	12u00 - 13u15							
	19u00 - 20u15			tetris O - Stef	diep 2 - Nele			
	20u30 - 21u45			diep 1 - Ciska				
week 12								
zaal	uur	maandag 15/09	dinsdag 16/09	woensdag 17/09	donderdag 18/09	vrijdag 19/09	zaterdag 20/09	zondag 21/09
X	17u30 - 18u45	pole teens - Stef		pole kids - Masha		Teacher training B - Tine	Teacher training B - Tine	17u00 - 18u15
	19u00 - 20u15		handspring INT 3/3 - Tine	pole teens - Stef				exotic choreo 3/3 - Amber
	20u30 - 21u45		diep 3 - Tine	diep 4: ALLES :p - Tine				
XX	17u30 - 18u45	power flex - Tine		power flex - Tine				
	19u00 - 20u15	flying O - Tine						
	20u30 - 21u45				hangmat yoga - Bieke			
XXX	10u30 - 11u45							invert intensive 6/6 - Tine
	12u00 - 13u15							flow & choreo 3/3 - Tine
	19u00 - 20u15			pole basics - Masha	diep 2 - Bieke			
	20u30 - 21u45	static rotations I/A - Tine		diep 1 - Ciska				