

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 15/06	dinsdag 16/06	woensdag 17/06	donderdag 18/06	vrijdag 19/06	zaterdag 20/06	zondag 21/06
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke				17u00 - 18u15 pole heels basics O - Amber
	18u45 - 20u00			diep 4 - Tine	low flow - Tine			
	20u15 - 21u30			flow & choreo [1/3] - Sophie				
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine						
	17u30 - 18u30	power flex - Tine		power flex - Tine				
	18u45 - 20u00	flying intro - Tine	handstand B/I - Gaille					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaille		relax & reload - Tine			
XXX	10u00 - 11u15							show choreo - Tine
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00		diep 1 - Masha					
	20u15 - 21u30	diep 3 - Tine	pole intro - Masha		diep 2 - Nele			

week 2								
zaal	uur	maandag 22/06	dinsdag 23/06	woensdag 24/06	donderdag 25/06	vrijdag 26/06	zaterdag 27/06	zondag 28/06
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke			Surf & Pole camp	Surf & Pole camp 17u00 - 18u15 pole heels floorwork O - Amber
	18u45 - 20u00			pretty shapes I - Bieke				
	20u15 - 21u30			flow & choreo [2/3] - Sophie				
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine						
	17u30 - 18u30	power flex - Tine			hangmat - Bieke			
	18u45 - 20u00	flying I - Tine	handstand B/I - Gaille					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaille					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00	spinny pole B/I - Jana	diep 1 - Masha		pole intro - Nele			
	20u15 - 21u30	diep 3 - Stef	bring a friend - Masha		diep 2 - Nele			

week 3								
zaal	uur	maandag 29/06	dinsdag 30/06	woensdag 01/07	donderdag 02/07	vrijdag 03/07	zaterdag 04/07	zondag 05/07
X	17u30 - 18u30	Surf & Pole camp	Surf & Pole camp	Surf & Pole camp	Surf & Pole camp	Surf & Pole camp	Surf & Pole camp	17u00 - 18u15 pole heels tricks O - Amber
	18u45 - 20u00			pole conditioning - Bieke	pretty shapes B/I - Sophie			
	20u15 - 21u30			pretty shapes I/A - Bieke				
XX	11u30 - 12u30							
	17u30 - 18u30							
	18u45 - 20u00		handstand B/I - Gaille					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaille					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00	spinny pole I/A - Jana			diep 1 - Masha			
	20u15 - 21u30	diep 3 - Jana			diep 2 - Masha			

week 4								
zaal	uur	maandag 06/07	dinsdag 07/07	woensdag 08/07	donderdag 09/07	vrijdag 10/07	zaterdag 11/07	zondag 12/07
X	17u30 - 18u30		pole intro - Tine	pole conditioning - Bieke				17u00 - 18u15 pole heels spinny O - Amber
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30							
XX	11u30 - 12u30			9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30			power flex - Tine	hangmat - Bieke			
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30							
XXX	10u00 - 11u15						unlock your reiko cupid - Tine	shmnt INT [1/5] - Tine
	11u30 - 12u45						show choreo - Tine	ayesha INT [1/5] - Tine
	18u45 - 20u00		diep 1 - Tine	diep 4 - Tine	invert INT [1/5] - Tine			
	20u15 - 21u30	diep 3 - Jana	tetris - Stef		diep 2 - Tine			

week 5								
zaal	uur	maandag 13/07	dinsdag 14/07	woensdag 15/07	donderdag 16/07	vrijdag 17/07	zaterdag 18/07	zondag 19/07
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke		Gentse Feesten	Gentse Feesten	Gentse Feesten
	18u45 - 20u00	power shapes I/A - Stef						
	20u15 - 21u30	drops & dynamics I/A - Stef						
XX	11u30 - 12u30			9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30			power flex - Tine				
	18u45 - 20u00		intro to flying - Tine					
	20u15 - 21u30		relax & reload - Tine					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00	spinny pole B/I - Jana	diep 1 - Nele	diep 4 - Tine	invert INT [2/5] - Tine			
	20u15 - 21u30	diep 3 - Jana	pole intro - Nele		diep 2 - Tine			

week GF								
zaal	uur	maandag 20/07	dinsdag 21/07	woensdag 22/07	donderdag 23/07	vrijdag 24/07	zaterdag 25/07	zondag 26/07
		GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN

week 6								
zaal	uur	maandag 27/07	dinsdag 28/07	woensdag 29/07	donderdag 30/07	vrijdag 31/07	zaterdag 01/08	zondag 02/08
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke				17u00 - 18u15 pole heels choreo [1/3] - Amber
	18u45 - 20u00		pole intro - Masha		pretty shapes I - Nele			
	20u15 - 21u30		diep 1 - Sophie		flow & choreo [1/3] - Tine			
XX	11u30 - 12u30			9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30		power flex - Tine	relax & reload - Tine	hangmat - Bieke			
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30							
XXX	10u00 - 11u15							shmnt INT [2/5] - Tine
	11u30 - 12u45							ayesha INT [2/5] - Tine
	18u45 - 20u00		diep 3 - Tine	diep 4 - Tine	invert INT [3/5] - Tine			
	20u15 - 21u30		silent disco - Stef					

week 7								
zaal	uur	maandag 03/08	dinsdag 04/08	woensdag 05/08	donderdag 06/08	vrijdag 07/08	zaterdag 08/08	zondag 09/08
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke				17u00 - 18u15 pole heels choreo [2/3] - Amber
	18u45 - 20u00				pole intro - Amber			
	20u15 - 21u30		spinny pole I - Jana		flow & choreo [2/3] - Tine			
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine		9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30	power flex - Tine		relax & reload - Tine				
	18u45 - 20u00	flying intro - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15						unlock your brass - Tine	shmnt INT [3/5] - Tine
	11u30 - 12u45							ayesha INT [3/5] - Tine
	18u45 - 20u00	pole doubles I - Stef	diep 3 - Jana	diep 4 - Tine	invert INT [4/5] - Tine			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Stef	diep 1 - Stef					

week 8								
zaal	uur	maandag 10/08	dinsdag 11/08	woensdag 12/08	donderdag 13/08	vrijdag 14/08	zaterdag 15/08	zondag 16/08
X	17u30 - 18u30			pole conditioning - Bieke				17u00 - 18u15 pole heels choreo [3/3] - Amber
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30		pole intro - Nele		flow & choreo [3/3] - Tine			
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine		9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30	power flex - Tine		relax & reload - Tine		hangmat - Bieke		
	18u45 - 20u00	flying I/A - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00	bring a friend - Stef	diep 3 - Jana	diep 4 - Tine	invert INT [5/5] - Tine			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Stef	diep 1 - Sophie					

week 9								
zaal	uur	maandag 17/08	dinsdag 18/08	woensdag 19/08	donderdag 20/08	vrijdag 21/08	zaterdag 22/08	zondag 23/08
X	17u30 - 18u30	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage	ondersteboven stage		
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30							
XX	11u30 - 12u30							
	17u30 - 18u30							
	18u45 - 20u00		handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15							shmnt INT [4/5] - Tine
	11u30 - 12u45							ayesha INT [4/5] - Tine
	18u45 - 20u00	pole intro - Masha			diep 1 - Ciska			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Masha		spinny pole B/I - Nele				

week 10								
zaal	uur	maandag 24/08	dinsdag 25/08	woensdag 26/08	donderdag 27/08	vrijdag 28/08	zaterdag 29/08	zondag 30/08
X	17u30 - 18u30	hangkamp	hangkamp	hangkamp	hangkamp	hangkamp		17u00 - 18u15 pole heels duo tricks O - Amber
	18u45 - 20u00							
	20u15 - 21u30							
XX	11u30 - 12u30							
	17u30 - 18u30							
	18u45 - 20u00		handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45							
	18u45 - 20u00			pretty shapes I - Nele	diep 1 - Ciska			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Masha			pole intro - Julie			

week 11								
zaal	uur	maandag 31/08	dinsdag 01/09	woensdag 02/09	donderdag 03/09	vrijdag 04/09	zaterdag 05/09	zondag 06/09
X	17u30 - 18u30			17u20 show pole teens 1 - Stef				17u00 - 18u15 pole heels proefles - Amber
	18u45 - 20u00			show pole teens 2 - Stef				
	20u15 - 21u30							
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine		9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30	relax & reload - Tine		power - flex - Tine				
	18u45 - 20u00	flying I/A - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15							shmnt INT [5/5] - Tine
	11u30 - 12u45							ayesha INT [5/5] - Tine
	18u45 - 20u00		diep 3 - Tine	diep 4 - Tine	diep 1 - Ciska			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Sophie	pretty shapes B - Masha	duo lowflow - Nele & Tine	pole intro - Julie (proefles)			

week 12								
zaal	uur	maandag 07/09	dinsdag 08/09	woensdag 09/09	donderdag 10/09	vrijdag 11/09	zaterdag 12/09	zondag 13/09
X	17u30 - 18u30	17u20 show pole teens 1 - Stef		17u20 show pole teens 1 - Stef			DOORLOOP SHOW	PROEFLESSEN
	18u45 - 20u00	show pole teens 2 - Stef		show pole teens 2 - Stef				
	20u15 - 21u30							
XX	11u30 - 12u30	power flex - Tine		9u30 - 10u30: power flex - Tine				
	17u30 - 18u30	power flex - Tine		relax & reload - Tine	hangmat - Bieke			
	18u45 - 20u00	flying intro - Tine	handstand B/I - Gaelle					
	20u15 - 21u30		handstand I/A - Gaelle					
XXX	10u00 - 11u15							
	11u30 - 12u45			17u30 pole conditioning - Bieke				
	18u45 - 20u00		diep 3 - Tine	diep 4 - Tine	diep 1 - Ciska			
	20u15 - 21u30	diep 2 - Sophie	pole intro - Masha (proefles)		pole intro - Julie (proefles)			

week 13								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--