

DE ZOMER VAN NOXCUSE 2022

STRUCTUUR

zaal	uur	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
X	12u00 - 13u00	Paal open level					10u30 - 11u45	FOTOSHOOTS
	19u00 - 20u15	mini intensive/ special	mini intensive/ special	mini intensive/ special	mini intensive/ special		mini intensive	
	20u30 - 21u45	Spoed		mini intensive/ special	Spoed			
XX	19u00 - 20u15	Power flex	Handstand L2	Flying pole I/A	hangmat power			
	20u30 - 21u45	Handstand L1	Flying Pole B/I	Power flex	hangmat relax			
XXX	17u30 - 18u45			Paal open level				
	19u00 - 20u15	Diep 1	Diep 2	Diep 1	Diep 2			
	20u30 - 21u45	Diep 3	mini intensive/ special	Diep 3	mini intensive/ special			

PLANNING

week 1

zaal	uur	maandag 13/06	dinsdag 14/06	woensdag 15/06	donderdag 16/06	vrijdag 17/06	zaterdag 18/06	zondag 19/06
X	12u00 - 13u00							Summer kick off Poleplay + BBQ
	19u00 - 20u15	Find your sexy - Liesbet			inhaalles Adv 1 - Tine			
	20u30 - 21u45	FYS how to heels - Liesbet			inhaalles inter C - Tine			
XX	10u30 - 11u30							
	19u00 - 20u15		inhaalles handstand - Gaelle		inhaalles hangmat - Bieke			
	20u30 - 21u45		Flying pole open - Laura		inhaalles hangmat - Bieke			
XXX	17u30 - 18u45							
	19u00 - 20u15	Pole insync - Tine		Flexy shapes I/A - Laura	Flexy shapes B/I - Laura			
	20u30 - 21u45			Intro to pole - Nele	Intro to Pole - Laura			

week 2

zaal	uur	maandag 20/06	dinsdag 21/06	woensdag 22/06	donderdag 23/06	vrijdag 24/06	zaterdag 25/06	zondag 26/06
X	12u00 - 13u00	Paal open level - Laura					SURF & PAAL WEEK 1	SURF & PAAL
	19u00 - 20u15	Pretty shapes I/A - Jana	Spinny pole I/A - Laura		Intro to pole - Sophie			
	20u30 - 21u45	Spoed reeks 1 - Sophie			Spoed reeks 1 - Sophie			
XX	10u30 - 11u30							
	19u00 - 20u15	Power flex - Tine	INT1 Handstand L2 - Gaelle	Flying Pole I/A - Laura				
	20u30 - 21u45	INT1 Handstand L1 - Gaelle	Flying pole B/I - Laura	Power flex - Laura				
XXX	17u30 - 18u45			Paal open level - Laura				
	19u00 - 20u15	Diep 1 - Nele	Diep 2 - Bieke	Diep 1 - Bieke	Diep 2 - Laura			
	20u30 - 21u45	Diep 3 - Jana	Duo B/I - Bieke	Diep 3 - Jana	Find your freestyle - Laura			

week 7

zaal	uur	maandag 25/07	dinsdag 26/07	woensdag 27/07	donderdag 28/07	vrijdag 29/07	zaterdag 30/07	zondag 31/07
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45						10u30 - 11u45 INT1 invert - Tine	FOTOSHOOT
		Spoed reeks 3 - Nele	Find your sexy - Liesbet FYS heels drops - Liesbet	INT2 shouldermount I - Tine	Spoed reeks 3 - Nele			
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine	Floorflow - Tine Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Nele Diep 3 - Tine	Diep 2 - Laura Combo & rewind I/A - Tine	Paal open level - Laura Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Laura INT1 pole & handst I - Laura			

week 8

zaal	uur	maandag 01/08	dinsdag 02/08	woensdag 03/08	donderdag 04/08	vrijdag 05/08	zaterdag 06/08	zondag 07/08
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Low flow - Sophie Spoed reeks 3 - Nele	INT1 Static rotation I - Laura Spinny pole B/I - Jana	INT3 shouldermount I - Tine	Drops & Dynamics I/A Spoed reeks 3 - Nele		10u30 - 11u45 INT2 invert - Tine	
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT1 Handstand L1 - Gaelle	INT1 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Tine hangmat relax - Tine			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Nele Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana Intro to pole - Sophie	Paal open level - Laura Diep 1 - Stef Diep 3 - Tine	Diep 2 - Laura INT2 pole & handst I - Laura			

week 9

zaal	uur	maandag 08/08	dinsdag 09/08	woensdag 10/08	donderdag 11/08	vrijdag 12/08	zaterdag 13/08	zondag 14/08
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Intro to pole - Sophie Spoed reeks 4 - Sophie	INT2 static rotation I - Laura	Tetris I/A - Stef Express yourself - Stef	Flexy shapes B/I - Laura Spoed reeks 4 - Sophie		10u30 - 11u45 INT3 Invert - Tine	
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT2 Handstand L1 - Gaelle	INT2 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Sophie			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana Pretty shapes I/A - Jana	Paal open level - Laura Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Stef INT3 pole & handst I - Laura			

week 10

zaal	uur	maandag 15/08	dinsdag 16/08	woensdag 17/08	donderdag 18/08	vrijdag 19/08	zaterdag 20/08	zondag 21/08
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Shouldermount I/A - Stef Spoed reeks 4 - Sophie	INT3 static rotation I - Laura Spinny pole B/I - Bieke	Lowflow & shapes - Tine	Intro to pole - Nele Spoed reeks 4 - Sophie			
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT3 Handstand L1 - Gaelle	INT3 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V		ouder baby hangmat - LauV	
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Bieke Choreo - Sophie	Paal open level - Laura Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Stef No invert - Stef			

week 11

zaal	uur	maandag 22/08	dinsdag 23/08	woensdag 24/08	donderdag 25/08	vrijdag 26/08	zaterdag 27/08	zondag 28/08
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	HANGKAMP	HANGKAMP	HANGKAMP	HANGKAMP	HANGKAMP		FOTOSHOOT
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine	Handstand legshapes - Gaelle	Floorflow - Tine	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Tine	Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Stef Drops & dynamics I - Stef			

week 12

zaal	uur	maandag 29/08	dinsdag 30/08	woensdag 31/08	donderdag 01/09	vrijdag 02/09	zaterdag 03/09	zondag 04/09
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Spinny Pole B - Sophie Spoed reeks 5 - Nele	Spinny flow I/A - Laura	INT1 static rotation I/A - Tine	Spoed reeks 5 - Nele			FOTOSHOOT
XX	10u30 - 11u30 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT1 Handstand L1 - Gaelle	INT1 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V		ouder baby hangmat - LauV	
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Bieke Intro to pole - Bieke	Paal open level - Laura Diep 1 - Jana Diep 3 - Tine	Diep 2 - Stef leuke choreo - Stef			

week 13

zaal	uur	maandag 05/09	dinsdag 06/09	woensdag 07/09	donderdag 08/09	vrijdag 09/09	zaterdag 10/09	zondag 11/09
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Spinny pole 1 - Bieke Spoed reeks 6 - Bieke	INT1 flexy shapes I/A - Laura	INT2 static rotation I/A - Tine				
XX	19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT2 Handstand L1 - Gaelle	INT2 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana Super(wo)man I/A - Jana	Paal open level - Laura Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana Power shapes I/A - Stef			

week 14

zaal	uur	maandag 12/09	dinsdag 13/09	woensdag 14/09	donderdag 15/09	vrijdag 16/09	zaterdag 17/09	zondag 18/09
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura Spinny pole B/I - Bieke Spoed reeks 6 - Bieke	INT2 Flexy shapes I/A - Laura	INT3 static rotation I/A - Tine				DAN ROSEN WORKSHOPS
XX	19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine INT3 Handstand L1 - Gaelle	INT3 Handstand L2 - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura	hangmat power - Laura V hangmat relax - Laura V			
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana	Paal open level - Laura Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana			

week 15

zaal	uur	maandag 19/09	dinsdag 20/09	woensdag 21/09	donderdag 22/09	vrijdag 23/09	zaterdag 24/09	zondag 25/09
X	12u00 - 13u00 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Paal open level - Laura FYS how to heels - Liesbet Find your sexy - Liesbet	INT3 flexy shapes I/A - Laura				GENERALE REPETITIES	GENERALE REPETITIES
XX	19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Power flex - Tine	Special handstand - Gaelle Flying pole B/I - Laura	Flying Pole I/A - Laura Power flex - Laura				
XXX	17u30 - 18u45 19u00 - 20u15 20u30 - 21u45	Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana	Paal open level - Laura Diep 1 - Sophie Diep 3 - Tine	Diep 2 - Jana			

week 16

zaal	uur	maandag 26/09	dinsdag 27/09	woensdag 28/09	donderdag 29/09	vrijdag 30/09	zaterdag 01/10	zondag 02/10
		LESVRIJE WEEK			OPBOUW SCALA GENERALE REPETITIE	SHOWTIME	SHOWTIME	RUSTDAG