

De zomer van noXcuse

Kleurcode	Absolute beginner	Beginner	Beginner/ Intermediate	Intermediate	Intermediate/ Advanced	Advanced	Open level
-----------	-------------------	----------	------------------------	--------------	------------------------	----------	------------

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

ZONDAG 18/06 Kick off BBQ

week 1		maandag 26/06	dinsdag 27/06	woensdag 28/06	donderdag 29/06	vrijdag 30/06	zaterdag 01/07	zondag 02/07
X	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Flexy shapes I/A - Nele	Intro to pole - Ciska Diep 1 - Ciska	Intro to pole - Masha			Surf & pole	Surf & pole
XX	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle		Hangmat yoga - Laura			
XXX	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Bieke Diep 3 - Bieke			Diep 1 - Sophie Diep 2 - Sophie			

week 2		maandag 03/07	dinsdag 04/07	woensdag 05/07	donderdag 06/07	vrijdag 07/07	zaterdag 08/07	zondag 09/07
X	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Surf & pole	Surf & pole Spoed reeks 1 - Ciska Diep 1 - Ciska	Intro to pole - Tim	Surf & pole	Surf & pole Spoed reeks 1 - Ciska	Surf & pole	
XX	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle	Flying pole B/I - Jana			10u30 - 11u30 Ouder*baby - L	
XXX	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Bieke Diep 3 - Bieke		Pretty shapes I/A - Jana	Diep 1 - Jana Diep 2 - Jana			

week 3		maandag 10/07	dinsdag 11/07	woensdag 12/07	donderdag 13/07	vrijdag 14/07	zaterdag 15/07	zondag 16/07
X	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Floorwork (pole) - Chanel Intro Heels flow - Chanel	Spoed reeks 1 - Ciska Diep 1 - Ciska	Pole Nemesis - Tine Diep 4 - Tine		afterparty op GF :) Spoed reeks 1 - Ciska Gentse Feesten Choreo - Tine	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN studio gesloten
XX	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle	Intro to flying - Tine				
XXX	19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Jana Diep 3 - Jana	Spinny pole I/A - Jana	Intro to pole - Masha				

week 4		maandag 17/07	dinsdag 18/07	woensdag 19/07	donderdag 20/07	vrijdag 21/07	zaterdag 22/07	zondag 23/07
		GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN	GENTSE FEESTEN

week 5		maandag 24/07	dinsdag 25/07	woensdag 26/07	donderdag 27/07	vrijdag 28/07	zaterdag 29/07	zondag 30/07
X	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Spoed reeks 2 - Tim Diep 1 - Tim	Int1 Rollerpole - Nele Diep 4 - Tine	Spinny pole B/I - Jana Choreo - Sophie	Spoed reeks 2 - Tim		Heels flow - Chanel
XX	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Hangmat detox after GF - Tine Power flex - Tine	Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle	Flying pole B/I - Tine Flying pole I/A - Tine				
XXX	10u30 - 11u45 12u00 - 13u15 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Stef Diep 3 - Tine	Int1 Unlock your Ayesha - Tine Classic Flexy shapes - Tine	Intro to pole - Masha	Diep 1 - Sophie Diep 2 - Jana			Int1 Unlock your Invert - Tine

week 6		maandag 31/07	dinsdag 01/08	woensdag 02/08	donderdag 03/08	vrijdag 04/08	zaterdag 05/08	zondag 06/08
X	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Spoedreeks 2 - Tim Diep 1 - Tim	Int2 Rollerpole - Nele Diep 4 - Tine	Lowflow - Sophie	Spoed reeks 2 - Tim		Heels flow - Chanel Int1 Floorwork (pole) - Chanel
XX	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Hangmat power - Tine Power flex - Tine	Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle	Flying I/A - Tine				
XXX	10u30 - 11u45 12u00 - 13u15 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Stef Diep 3 - Tine	Int2 Unlock your Ayesha - Tine Int1 Unlock your shmnt - Tine	Intro to pole - Ciska	Diep 1 - Sophie			Int2 Unlock your Invert - Tine Int1 Pole Doubles I/A - Tine

week 7		maandag 07/08	dinsdag 08/08	woensdag 09/08	donderdag 10/08	vrijdag 11/08	zaterdag 12/08	zondag 13/08
X	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Tetris I/A - Stef No invert - Stef	Spoedreeks 3 - Ciska Diep 1 - Ciska	Int3 Rollerpole - Nele Diep 4 - Tine	Spinny pole B/I - Jana	Spoedreeks 3 - Ciska Intro to pole - Ciska		Heels flow - Chanel Int2 Floorwork - Chanel
XX	17u30 - 18u45 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45		Handstand L1 - Gaelle Handstand L2 - Gaelle	Flying pole B/I - Tine Flying I/A - Tine			Hangmat yoga - Laura	
XXX	10u30 - 11u45 12u00 - 13u15 19u00 – 20u15 20u30 – 21u45	Diep 2 - Sophie Diep 3 - Tine	Choreo - Tine Int2 Unlock your shmnt - Tine	Diep 1 - Bieke	Diep 2 - Bieke			Int3 Unlock your Invert - Tine Int2 Pole Doubles I/A - Tine

