

Lun au Ven 11h - 22h

Sam 11h - 12h30

Dim Fermé



LA PHOENIX SCHOOL

**COURS OPEN**

**PLANNING DE L'ANNÉE  
2025/2026**



8 rue Mériel, 93100 Montreuil  
(Bâtiment F) ; 01 48 38 07 33



[www.laphoenixschool.fr](http://www.laphoenixschool.fr)

## LUNDI

CHANT <small>DEB</small>	19h00
POLE DANCE <small>INTER/AV</small>	19h00
ELECTRO <small>DEB</small>	19h00
CABARET <small>TN</small>	19h00
HIP HOP HEELS <small>TN</small>	20h30
POLE DANCE <small>DEB 1-2</small>	20h30
SENSUAL <small>TN</small>	20h30
TWERK <small>TN</small>	20h30

## MERCREDI

K-POP <small>TN</small>	19h00
AFRO <small>TN</small>	19h00
WAACKING <small>TN</small>	19h00
POLE DANCE <small>DEB1-2</small>	19h00
HEELS FUSION <small>TN</small>	20h30
POLE DANCE <small>INTER/AV</small>	20h30
DANCEHALL <small>GYAL TN</small>	20h30

## MARDI

YOGA <small>DEB</small>	12h30
AFRO <small>DEB</small>	19h00
POLE DANCE <small>INIT</small>	19h00
URBAN <small>CONTEMPORARY TN</small>	19h00
HIP HOP <small>TN</small>	19h00
POLE FLOW <small>DEB</small>	20h30
TANGO ARGENTIN <small>DEB/I</small>	20h30
HOUSE DANCE <small>TN</small>	20h30
ELECTRO <small>INIT</small>	20h30

## JEUDI

ZUMBA <small>TN</small>	19h00
YOGA <small>TN</small>	19h00
URBAN <small>CONTEMPORARY TN</small>	19h00
STREET JAZZ <small>TN</small>	19h00
DANCEHALL <small>TN</small>	20h30
HEELS <small>TN</small>	20h30
CERCEAU <small>DEB</small>	20h30
HIP HOP GIRLY <small>TN</small>	20h30

## VENREDI

PILATES <small>DEB</small>	11h00
YOGA <small>TN</small>	18h00
CLASSIQUE <small>TN</small>	18h00
K-POP <small>TN</small>	19h00
DANCEHALL <small>TN</small>	19h00
HIP HOP GIRLY <small>DEB</small>	19h00
HAMMAC <small>DEB</small>	19h00
REGGAETON <small>DEB</small>	20h30
HEELS <small>DEB</small>	20h30
TWERK <small>DEB</small>	20h30
AMAPIANO <small>TN</small>	20h30

## LES NIVEAUX

Init = Initiation  
DEB = Débutant  
INTER = Intermédiaire  
AV = Avancé  
DEB 1/2 : débutant 1/2  
INTER/AV = Intermédiaire / Avancé  
TN = Tous niveaux

## N.B

Les carnets de tickets sont accessibles uniquement avec l'adhésion annuelle de 20 euros (valable 1 an de date à date). Ils sont **nominatifs** et ont une **date limite** à respecter. Ils donnent accès à **tous les cours proposés**. Ils ne sont **ni échangeables, ni remboursables**. Tout **tarifs annuels** nécessitent une **adhésion obligatoire de 20 €**.

## SAMEDI

PILATES <small>DEB</small>	11h00
DANSE ORIENTALE <small>TN</small>	12h00
BODYBOOST <small>TN</small> <small>Cardio / Renfo / Stretch</small>	12h00
POLE DANCE <small>INIT</small>	14h00
CHANT CHORALE <small>TN</small>	15h00

## NOS TARIFS

Tous les **cours OPEN** sont à **16€** sauf les **cours aériens (pole dance, pole flow, cerceau, hammac)** qui sont à **25€**.

## COURS OPEN

Cours à l'unité (1h à 1h30)	16 €
Carnet de 10 cours validité 3 mois	140 €
Carnet de 20 cours validité 6 mois	250 €
Carnet de 50 cours validité 7 mois	550 €

## TARIF ÉTUDIANT

Cours à l'unité (1h à 1h30)	14 €
adhésion 20€ obligatoire pour bénéficier du tarif étudiant (valable 1 an de date à date) (justificatif requis)	

## ABONNEMENT

CHANT <small>1h30</small>	620 €
CHANT CHORALE <small>1h30</small>	540 €
DANSE ORIENTALE <small>1h30</small>	520 €
BIEN-ÊTRE <small>1 cours par semaine</small> <small>Pilates / Yoga / Bodyboost</small>	429 €
BIEN-ÊTRE <small>2 cours par semaine</small> <small>Pilates / Yoga / Bodyboost</small>	639 €