

PLANNING ÉTÉ 2020 - DU 29 JUIN AU 30 AOUT 2020

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
12h		12h00 - 13h30			12h00 - 13h30	<u>SAMEDI</u>
13h		POLE			POLE	Sessions
13H30		TOUS NIVEAUX			TOUS NIVEAUX	à la demande:
14h						- Initiations
15h	COURS PARTICULIERS POSSIBLES EN DEHORS DES COURS COLLECTIFS					- Free Pole:
16h						Entrainement libre
16H30	CONGES ÉTÉ FPR: DU 06 AU 23 AOUT 2020 REPRISE LE 24 AOUT 2020 & PORTES OUVERTES 2020 LE 29 AOUT 2020 NOUVEAU PLANNING A PARTIR DU 31 AOUT 2020					
17h						
18h						
18H30	18h30 - 19h30 Stretching	19h00- 20h15 Exotic Pole Duo de Pole 1 semaine sur 2	18h30 - 20h00 DEBUTANTS	18h00 - 19h30 DEBUTANTS		Les Week-ends sont également consacrés aux évènements de la French Pole Riviera EVJF, Stages, Workshops... Renseignez-vous!
19h	19h30 - 20h45 POLE					
20h	TOUS NIVEAUX	20h15 - 21h45 INTERMEDIAIRES	20h00 - 21h00 Stretching	19h30 - 21h00 INTERMEDIAIRES		
20H30			21h00 - 22h15 AVANCÉS			
21h						
21H30						
22h						
22H30						

Pour votre évolution et sécurité, il est indispensable de respecter les niveaux qui vous été attribués.

Pour éviter les cours surpeuplés et la préparation des cours réalisés en avance, les réservations des cours s'arrêtent 16 heures maximum avant chaque cours. A chaque réservation de cours, vous pouvez annuler jusqu'à 6 h avant votre cours sinon le cours restera dû.

INITIATIONS

Si vous n'avez jamais fait de Pole Dance et que vous n'êtes pas disponible pour l'initiation le Samedi, nous proposons également des initiations en semaine lors de nos cours Débutants et Tous Niveaux

- Les Midis: Les Mardis & Vendredis de 12h00 à 13h30

- Les soirs: Les Mercredis de 18h30 à 20h00 & Jeudis de 18h00 à 19h30