

PLANNING DU 01ER SEPTEMBRE 2020 AU 27 JUIN 2021

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END				
12h		12h00 - 13h30			12h00 - 13h30	<u>SAMEDI</u> Sessions possible avec 4 pers. mini.				
13h		POLE			POLE					
13H30		TOUS NIVEAUX			TOUS NIVEAUX					
14h										
15h	COURS PARTICULIERS POSSIBLES EN DEHORS DES COURS COLLECTIFS						- 10h00 - 11h00			
16h										Initiations Pole
16H30										Dance
17h										17h00 - 18h00 Stretching
18h					18h00 - 19h00	Les Week-ends sont également consacrés aux évènements de la French Pole Riviera EVJF, Stages, Workshops... Renseignez-vous!				
18H30	18h30 - 20h00 INTER 2 AVANCES	19h00- 20h15 Exotic Pole Duo de Pole 1 semaine sur 2	18h30 - 20h00 DEBUTANTS	18h00 - 19h30 DEBUTANTS	Chorégraphie					
19h										
20h	20h00 - 21h00 Stretching		20h00 - 21h00 Stretching	19h30 - 21h00 INTERMEDIAIRES						
20H30										
21h	21h00 - 22h15 DEBUT - INTER.1	20h15 - 21h45 INTERMEDIAIRES								
21H30										
22h	6 mois de Pole mini. Obligatoire		21h00 - 22h15 AVANCÉS							
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