

PLANNING DU 01ER SEPTEMBRE 2020 AU 27 JUIN 2021

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
12h		12h00 - 13h30			12h00 - 13h30	LES SAMEDIS Des sessions dans l'année sont programmées - Initiations Pole Dance - Free Pole: Entrainement libre Egalement pour les évènements de la French Pole Riviera EVJF, Stages, Cours Particuliers, Workshops... Renseignez-vous!
13h		POLE			POLE	
13H30		TOUS NIVEAUX			TOUS NIVEAUX	
14h						
15h						
16h						
16H30						
17h					17h00 - 18h00	
18h					Stretching	
18H30				18h00 - 19h30	18h00 - 19h00	
19h	18h30 - 20h00	19h00- 20h15	18h30 - 20h00	DEBUTANTS	Chorégraphie	
20h	INTER 2	Exotic Pole Duo de Pole	DEBUTANTS		19h00 - 20h00	
20H30	AVANCES	1 semaine sur 2	20h00 - 21h00	19h30 - 21h00	DEBUTANTS	
21h	20h00 - 21h00	20h15 - 21h45	20h00 - 21h00	INTERMEDIAIRES		
21H30	Stretching	INTERMEDIAIRES	Stretching			
22h	21h00 - 22h15		21h00 - 22h15			
22H30	DEBUT - INTER.1		AVANCÉS			
	6 mois de Pole Dance					
	Minimum Obligatoire					

Pour votre évolution et sécurité, il est indispensable de respecter les niveaux qui vous été attribués.
RESERVATION VIA LA PLATEFORME EN LIGNE UNIQUEMENT. RENDEZ-VOUS DANS "RESERVATION"

RAPPEL

- Les réservations s'arrêtent 6 heures maximum avant chaque cours.
 - Les annulations sont également possible en ligne jusque 4 heures avant chaque cours.
- EN CAS D'ABSENCE, LES COURS NE SONT PAS CUMULABLES SUR LES SEMAINES SUIVANTES

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 & Vendredis de 19h00 à 20h00