

PLANNING DU 01ER SEPTEMBRE 2020 AU 27 JUIN 2021

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

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"

- 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

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

RAPPEL

INITIATIONS