

Planning

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h		12h00 - 13h30* POLE TOUS NIVEAUX			12h00 - 13h30* POLE TOUS NIVEAUX	
13h						14h00 - 18h00 FREE POLE
13H30						
14h			15h00 - 16h30 COURS ADOS			
15h						
16h						17h00 - 18h00 Stretching
16 h 30						
17h						18h00 - 19h00 Choré- graphie Sem.1 Pole Show Sem.2
18h		18h00 - 19h00 Renforcement Musculaire		18h00 - 19h00 Renforcement Musculaire		
18h30	18h30 - 20h00 INTER 2 AVANCES	19h00- 20h15 Exotic and Duo de Sexy Pole Sem.1 Sem.2	18h30 - 20h00* DEBUTANTS INITIATIONS	19h00 - 20h30* DEBUTANTS		Les Samedis seront également consacrés aux évènements de la French Pole Riviera
19h						
20h	20h00 - 21h00 Stretching		20h00 - 21h00 Stretching			
20h30		20h15 - 21h45 INTERMEDIAIRES		20h30 - 22h00 INTERMEDIAIRES		
21h	21h00 - 22h30* DEBUTANTS INTER 1		21h00 - 22h30 AVANCÉS			
21h30						
22h						
22h30						

DEBUTANT = BEGINNER

INTERMEDIAIRE = INTERMEDIATE

AVANCES - ADVANCED

 Cours une semaine sur deux

POSSIBILITE DE FAIRE UN COURS D'INITIATION AUX COURS * - PENSEZ A RESERVER VOTRE COURS