



STAGES INTENSIFS ÉTÉ

STAGE 1 : 13 au 17 juillet Perfectionnement cerceau (Chloé-Jue)					
	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
8h30-9h30	Petit-déjeuner & définition des objectifs				
09h30-11h30	Technique				Combos & transitions
14h30-16h30	Souplesse Dos & jambes	Technique			
16h00-18h00			Power cerceau (Renfo)	Technique & figures en duo	Validation des objectifs en photos
18h30					Apéro

STAGE 2 : 27 au 31 juillet

Pole niveau Inter1

(Steph-Jue-Cintia)

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
8h30-9h30	Petit-déjeuner & définition des objectifs				
09h30-11h30	Pole technique				Combos & transitions
14h30-16h30	Souplesse Dos & jambes	Pole technique			
16h00-18h00			Powerpole	Pole technique	Validation des objectifs en photos
18h30					Apéro

STAGE 3 : 10 au 14 août

Pole niveau Deb2

(Steph-Chloé-Cintia-Jue)

	Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
8h30-9h30	Petit-déjeuner & définition des objectifs				
09h30-11h30	Pole technique		 ADHESIVE STUDIO POLE/SPORT		Combos & transitions
14h30-16h30	Souplesse Dos & jambes	Pole technique			
16h00-18h00			Powerpole	Pole technique	Validation des objectifs en photos
18h30					Apéro

STAGE 4 : 24 au 28 août

Pole niveau Deb1
(Steph-Rafaela-Jue)

	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
8h30-9h30	Petit-déjeuner & définition des objectifs				
09h30-11h30	Pole technique				Combos & transitions
14h30-16h30	Souplesse Dos & jambes	Pole technique			
16h00-18h00			Powerpole	Pole technique	Validation des objectifs en photos
18h30					Apéro