STAGES INTENSIFS ÉTÉ 2021

STAGE 1 : 5 au 9 juillet Pole Deb1 débutants à confirmés				
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h45-11h00		Powerpole 8h00-9h30		
Pole technique 11h00-12h15	Combos & transitions 09h30-11h30			Validation des objectifs 09h30-11h30
		Entraînement libre 14h00-16h00		
Pole technique 16h00-18h00	Technique & combos perso 16h00-18h00		Souplesse Dos & jambes 16h00-18h00	Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h30

STAGE 2 : 19 au 23 juillet Pole Deb2 débutants à confirmés				
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h45-11h00		Powerpole 8h00-9h30		
Pole technique 11h00-12h15	Combos & transitions 09h30-11h30			Validation des objectifs 09h30-11h30
		Entraînement libre 14h00-16h00		
Pole technique 16h00-18h00	Technique & combos perso 16h00-18h00		Souplesse Dos & jambes 16h00-18h00	Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h30

STAGE 3 : 16 au 20 août Pole Inter1-2 débutants à confirmés				
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h45-11h00		Powerpole 8h00-9h30		
Pole technique 11h00-12h15	Combos & transitions 09h30-11h30			Validation des objectifs 09h30-11h30
		Entraînement libre 14h00-16h00		
Pole technique 16h00-18h00	Technique & combos perso 16h00-18h00		Souplesse Dos & jambes 16h00-18h00	Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h30