

# STAGES INTENSIFS ÉTÉ 2022

STAGE 1 : 4 au 8 juillet Pole Deb1-2 débutants à confirmés				
Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h30-10h45				
Pole technique 10h45-12h15	Combos & transitions 09h30-11h30	Pole technique 11h00-13h00	Technique & combos perso 11h00-13h00	Validation des objectifs 09h30-11h30
	Souplesse Dos & jambes 14h30-16h30	Studio libre 14h00-16h00		
Powerpole 16h-17h30				Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h30

STAGE 2 : 8 au 13 août  
Perfectionnement cerceau

Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h30-10h45		Powercerceau 11h-12h30			
Cerceau technique 10h45-12h15	Cerceau dynamique & transitions 09h30-11h30		Technique & combos perso 11h00-13h00	Validation des objectifs 09h30-11h30	Cerceau duo 09h30-11h30
	Souplesse Dos & jambes 14h30-16h30	Studio libre 14h00-16h00			
				Shooting photos 16h00-18h00	
				Apéro 18h00	

STAGE 3 : 22 au 26 août  
Pole Inter 1-2

Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26
Petit-déjeuner & définition des objectifs 9h30-10h45				
Pole technique 10h45-12h15	Combos & transitions 09h30-11h30	Pole technique 11h00-13h00	Technique & combos perso 11h00-13h00	Validation des objectifs 09h30-11h30
	Souplesse Dos & jambes 14h30-16h30	Studio libre 14h00-16h00		
Powerpole 16h-17h30				Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h00