

STAGES INTENSIFS ÉTÉ 2023

STAGE 1 : 3 au 7 juillet Pole Deb1 débutants à confirmés				
Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7
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 : 10 au 14 juillet
Perfectionnement Cerceau

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
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
	Souplesse Dos & jambes 14h30-16h30	Studio libre 14h00-16h00		
				Shooting photos 16h00-18h00
				Apéro 18h30

STAGE 3 : 17 au 21 juillet
Pole Deb2 débutants à confirmés

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
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

STAGE 4 : 14 au 18 août
Pole Inter 1-2 débutants à confirmés

Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
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