

# STAGES INTENSIFS ÉTÉ 2024

1er au 5 juillet Perfectionnement Cerceau				
Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5
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

8 au 12 juillet  
Pole tous niveaux

Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12
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