

stage Pole Renfo *souplesse*



Avec Julie

*25 € prévente
30 € vente*

Dimanche 11 janvier / 16h30 - 18h00

Puisque la pole dance est un sport complet, alliant force et souplesse, je vous propose durant ce stage de découvrir les deux aspects de cette discipline. Nous commencerons par un travail de renforcement musculaire global avec et sans la barre puis nous terminerons par un travail de souplesse axé sur l'écart facial. Ce stage est ouvert à tous que vous pratiquiez ou non la pole dance.