

VENDREDI		Intervenants	Durée
15:30	Arrivée de tous les participants - Installation en chambre		
16:00	Gouter de bienvenue & Présentation de l'équipe et de nos hôtes		
17:30-18:00	Body Ignite: Flow and Movement Unleashed (Eveil Corporel en mouvement)	Jaouen	30
18:05-19:35	Contemporary Barre: Flow and Expression	Mathilde	90
20:30	Diner & soirée		
SAMEDI		Intervenants	Durée
08:30-09:50	Petit Déjeuner		
10:00-11:15	Flex & Flow: Stretching et Mobilité Dynamique	Jaouen	75
11:20-12:35	Spin & Flow en Statique - Pole Dance	Mathilde	75
12:45-14:00	Pause Dejeuner		
14:15-15:45	POLE LAB RECHERCHE et Exploration en DUO	Amandine	90
15:45-16:15	Pause & Collation		
16:15-17:45	HAMMOCK - Flow	Nadège	90
17:45-18:00	Pause		
18:00-19:00	HAMMOCK - Flex & Relax	Nadège	60
	TEMPS LIBRE		
20:30	Diner & Soirée		
DIMANCHE		Intervenants	Durée
09:00-10:00	Petit Déjeuner		
10:00-11:00	ANIMAL FLOW (Mobilité & Renfo)	Jaouen	60
11:00-11:15	Pause & Collation		
11:15-12:30	LOW FLOW CERCEAU	Amandine	75
13:00-16:00	BRUNCH avec nos hôtes		