

## RECOMMANDATIONS POUR LE COURS

*Tenue d'échauffement :  
legging ou jogging ou short + débardeur*

*Tenue pole dance :  
shorty TRES COURT + brassière*

*Pas de crème , ni d'huile sur le corps  
(adhérence à la barre via la peau)*

*Pas de bijoux type bracelets ou bagues  
( sauf impossible à retirer )*

*Prévoir une serviette et de quoi s'hydrater*