

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