

Qui sont les Sistas ?

Vaness Bv et Amandine Lutine, se rencontrent sur une compétition en 2013, chacune admire le style de l'autre et cela donnera naissance à une belle amitié. Partout où elles vont, tout le monde leur demande si elles sont soeurs, c'est de là que vient le nom de "SISTAS". Depuis elles se soutiennent, se conseillent et partent ensemble dès qu'elles le peuvent sur les compétitions.

Toutes deux se lient pour une passion à l'âge de 7 ans, la gymnastique pour Vanessa et la danse modern jazz pour Amandine.

Aujourd'hui les Sistas, unissent leurs points forts propres à chacune et communs, et vous proposent une journée de workshops de warrior alliant, figures en force, acrobatiques, danse et flexibilité.

DESCRIPTIONS DES COURS

1/ STRONG POLE 2H

2 profs rien que pour vous !!
Cours spécial force et accro
inter/avancé

2/ HANDSTAND BY VANESS 1H

Grâce à ses 15 années de gym, Vaness
vous donnera toutes les techniques pour
tenir sur vos mains.
Tous niveaux

3/ LUTINE STYLE 1H

floorwork + pole
Tous niveaux

4/ STRETCH EN DUO 1H30

Vaness et Lutine vous aideront à
gagner en souplesse en duo
Tous niveaux



WORKSHOPS TARIFS:

workshop 2H : 40€/ pers, minimum 6

workshop 1H : 30 €/pers, minimum 6

COURS PARTICULIERS

Une personne: 80 € /heure

Semi- particulier (2 à 4 pers):
60€ /heure /pers

Conditions à voir à la réservation.
Les frais de logement et de voyage
sont à votre charge.

