

PLANNING DES COURS



Consultez le lexique en seconde page, quels cours pour quels niveaux !

Initiation : De votre premier cours au crossknee release, inverted crucifix et push-up en spin (maîtrisé)

Débutant 1 : Figures jusqu'à l'inside, open V (maîtrisé)

Débutant 2 : Figures inversées et enchaînement, superman, genie, crossankle...

Intermédiaire 1 : figures et combinaisons jusqu'au shouldermount et +

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00							
10h00 A 11h00			Débutant à Avancé 1h15			DEBUTANT 2 (Niveau3) 1H15	
11h00 A 12h00						POWER POLE (Dès le débutant) 1h15	
12h00 A 13h00	Susceptible de modifications selon les événements Consultez notre planning en ligne					SOUPLESSE Tous niveaux 1h	
13h00 A 14h00						INITIATION (Niveau 1) 1h	
14h00 A 15h00							
16h00 A 17h00						STAGE Et EVJF Programme sur Facebook	
17h00 A 18h00							
18h00 A 19h00	INITIATION (Niveau 1) 1h	DEBUTANT 1 (Niveau 2) 1h	RENFO Tous niveaux 1h	INITIATION (Niveau 1) 1h	DEBUTANT 1 (Niveau 2) 1h		
19h00 A 20h00	INTER 2 AVANCE (Niveau 5) 1h15	POLE CONTEMPORAIN 1h15 Dès le debutant	INTER 1 (Niveau 4) 1h15	DEBUTANT 2 (Niveau3) 1h15	PILATES Tous niveaux 1h		
20h /20h15							
20h15 à 21h00	INTER 1 (niveau 4) 1h15	SOUPLESSE Tous niveaux 1h	DEBUTANT 1 (Niveau 2) 1h	COMBO INTER - AV (Niveau 4/5) 1h15	INTER 1 (Niveau 4) 1h15		
21h00 A 21h30							

**** Sous réserve de modifications, consulter notre planning en ligne : <http://resa.tonic-aerial-center.decipus.pro/>**

LEXIQUE DES COURS



Les cours techniques

Initiation : De votre premier cours au crossknee release, inverted crucifix et push-up en spin (maîtrisé)

Débutant 1 : Figures jusqu'à l'inside, open V (maîtrisé)

Débutant 2 : Figures inversées et enchaînement, superman, genie, crossankle...

Intermédiaire 1 : figures et combinaisons jusqu'au shouldermount et début TG

Intermédiaire 2 / avancé: Shoulder maîtrisé au Twist and Grip (TG) maîtrisé

Les cours à thèmes

Power pole : 45 min de renforcement musculaire intensif et 30 min de tricks et spin en force (Drapeau, gainage, V) En fonction de votre niveau. **Accessible dès le niveau débutant (pushup requis).**

↳ **Se muscler et gagner en force.**

Renfo : Circuit training cardio **tous niveaux**, pour muscler l'ensemble du corps, notamment les bras, le dos et les abdos ainsi que les jambes. Progresser sans se blesser

↳ **Se muscler et gagner en force**

Souplesse : **Tous niveaux**. Travailler sa souplesse et sa mobilité est indispensable pour progresser en pole dance. Travail des écarts, souplesse d'épaule et du dos.

↳ **Devenir souple et mobile**

Pole contemporain : **Tous niveaux**. Réalisation d'une chorégraphie sur plusieurs semaines. Enchaînement au sol, floorwork, danse et pole, afin d'évoluer avec grâce. Aucun pré-requis de danseur pour accéder à ce cours, bien au contraire !

↳ **Gagner en fluidité et danser**

Pilates : **Tous niveaux**, développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

↳ **Se muscler en douceur et en contrôle**