

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 outside (maîtrisé)

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

DEBUTANT 2 : Figure inversées et enchaînement de combo en spin et en static , début du shouldermount

INTERMEDIAIRE 1 : Figures et combinaisons jusqu'au shouldermount et +

RENTREE SEPTEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		10H00 - 11H00 INTER 1 2 3			10H00 - 11H00 POLE DEB 1/2
					11H10 - 12H10 POLE POWER
					12H20 - 13H20 STRETCHING <small>Tous niveaux</small>
					13H30 - 14H30 POLE INITIATION

Planning susceptible d'être modifié consultez le sur [DECIPLUS](#)

16H50 - 17H50 POLE RENFO <small>Tous niveaux</small>			16H50 - 17H50 POLE TECHNIQUE <small>Tous niveaux</small>	16H50 - 17H50 POLE INITIATION
18H00 - 19H00 POLE INITIATION	18H00 - 19H00 POLE DEBUTANT 1	18H00 - 19H00 POLE RENFO <small>Tous niveaux</small>	18H00 - 19H00 POLE INITIATION	18H00 - 19H00 POLE DEBUTANT 1
19H10 - 20H10 POLE INTER 2/ AVANCE	19H10 - 20H10 POLE CONTEMPORAIN	19H10 - 20H10 POLE INTER 1/2	19H10 - 20H10 POLE DEBUTANT 2	19H10 - 20H10 PILATES <small>Tous niveaux</small>
20H20 - 21H20 POLE DEB 2 / INTER 1	20H20 - 21H20 STRETCHING <small>Tous niveaux</small>	20H20 - 21H20 POLE INITIATION DEBUTANT 1	20H20 - 21H20 POLE INTER / AVANCE	20H20 - 21H20 POLE INTER 1/2

Les cours Tous niveaux : Renfo, power et technique sont accessibles dès que le push up et les inversions sont maîtrisés

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

LEXIQUE DES COURS



Les cours techniques

INITIATION : De votre premier cours au crossknee release, inverted crucifix et outside (maîtrisé)

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

DEBUTANT 2 : Figure inversées et enchaînement de combo en spin et en static, début du shouldermount

INTERMEDIAIRE 1 : Figures et combinaisons jusqu'au shouldermount et TG

INTER 2 et AVANCE : Shoulder maîtrisé au Twist and Grip (TG) maîtrisé, lift et +

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 : *A partir du débutant confirmé*. 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.

Pole technique : *Tous niveaux* Cours technique en statique, où seront travaillés des points précis en fonction des besoins des élèves

↳ **Se perfectionner**

Pole Floor, equi et transitions : *Tous niveaux*. Ce cours vous permettra d'apprendre des enchaînement utilisant la pole et le sol, mais aussi les bases en équilibre (sur les mains, les avants- bras)

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