

Lexique des cours

Cours techniques

LEVEL 1 : De votre premier cours jusqu'au crossknee-release. Apprendre à monter push-up, s'asseoir sur la pole.

LEVEL 2 : Apprendre à s'inverser, Crucifix inversé, Outside leg, Viva 1 et 2, apprendre à se tracter. La montée push up doit être maîtrisée en spin, bird et superman vu en fin de niveau.

LEVEL 3 : Focus sur Inside leg, jamilla to butterfly. Apprendre à s'inverser en tournant. L'Open v en contrôle nécessaire pour ce cours. Faire des combos et enchaîner !

LEVEL 4 : Aerial V en spin avec une vraie traction, apprendre le shouldermount, le Reiko et le Titanic. Twist and grip ayesha du crucifix. En static, montée 3 mains, rotations basiques et dislocator.

LEVEL 5/6 : Programme plus avancé, le shouldermount doit être maîtrisé, ainsi que les bases du static dynamique et rotation.

Cours à thème

Power & renfo pole : Circuit training puis renforcement à la pole Accessible dès le niveau 2 (pushup requis). **Se muscler et gagner en force.**

Stretching : 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 : Réalisation d'une chorégraphie sur plusieurs semaines. Aucun pré-requis de danseur pour accéder à ce cours, bien au contraire ! Tous niveaux, push up requis.

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

