

# **POLE DANCE**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

La Pole Dance est un sport aérien qui développe force, souplesse, agilité, équilibre, coordination, proprioception et cardio.

Cette discipline ludique qui mêle acrobaties et danse autour d'une barre est accessible à tous (hommes, femmes, enfants) quel que soit le niveau et le passé sportif.

Les cours de 1h15 débutent par un échauffement complet (renforcement musculaire, équilibre, souplesse) et se terminent par des étirements doux afin de favoriser la récupération.

Les débutants peuvent découvrir l'activité avec l'apprentissage de différents spins, tricks, inversions et combos.

Le niveau de difficulté évolue avec le nombre d'années de pratique.

Populaire aux Etats-Unis en Australie et en Grande-Bretagne, la pole dance en tant que sport a fait son apparition en France au début des années 2000.

Elle est considérée comme une alternative ludique au fitness, discipline mi-sport mi- danse, chaque mouvement autour ou sur la barre apporte les mêmes bénéfices que de longues séries d'exercices de gainage et autres exercices de Fitness.

**POLE FAMILY (Tous Niveau)**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

Apprentissage de figures en duo et solo adaptées selon le niveau.

Cours ludique et accessible à tous à partir de 8 ans

KID / Duo

Enfants & Parents

## **POLE KID**

**(Tous Niveau)**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

Apprentissage de figures en duo et solo adaptées selon le niveau.  
Cours ludique et accessible à tous à partir de 8 ans.

## **POLE**

## **FLOORWORK**

**&**

## **BALANCED**

**(Tous Niveau)**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

Apprentissage d'enchaînements de figures (combos) en utilisant la pole & danse et mouvements techniques au sol.

Head & Handstands (équilibre sur la tête et les mains)

# AERIAL

++ +

(Tous Niveau)

**Durée 1H15 (valeur 1 cours)** mini 3 participants

**Mégane,**

Enseignement de 3 agrès aériens: trapèzes, cerceaux et tissus.

Les agrès de cirque sont des structures ou matériels similaires aux agrès de sport utilisés à des fins artistiques ou spectaculaires au cirque.

Des cours qui allient fitness, gainage, souplesse, acrobatie et cardio.

Apprenez des figures de base et plus avancées en fonction de votre niveau, ainsi que des enchaînements de figures en solo ou duo.

Le niveau de difficulté évolue avec le nombre d'années de pratique.

## Trapèze

Agrès aérien constitué d'une barre horizontale ronde suspendue par deux cordes verticales.

L'agrès utilisé par les acrobates aériens, à l'origine, était la *corde volante*, puis le *triangle*. Lorsque les deux cordes verticales de cet agrès s'espacèrent nettement, sa forme devint alors trapézoïdale, d'où son appellation actuelle.

## Cerceau

Également appelée, Aerial Hoop, le cerceau est une discipline issue des arts du cirque.

Agrès aérien circulaire en métal de diamètre variable accroché par un ou deux points, dans lequel l'acrobate effectue des mouvements acrobatiques.

Le cerceau peut être fixe ou ballant, utilisé en hauteur ou à proximité du sol. Le cerceau travaillé à proximité du sol permet à l'acrobate d'effectuer des propulsions avec les pieds, des jeux chorégraphiques, des variations de vitesse.

## Tissu

Le tissu aérien ou tissu d'acrobatie est une discipline de cirque qui consiste à enchaîner des mouvements aériens à l'aide de deux longues bandes de tissu souple accrochées au plafond.

Selon Natacha Blandine, « ce sont les Chinois qui auraient inventé la technique du tissu aérien. Celle-ci a été reprise bien plus tard par le Cirque du Soleil.

En France, cette discipline a été introduite en 1996 par Gérard Fasoli, artiste acrobate et directeur depuis octobre 2012 du Centre national des arts du cirque de Châlons-en-Champagne.

# **AERIAL KID & FAMILY.**

**(Tous Niveau)**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Mégane,**

Enseignement de 3 agrès aériens: trapèzes, cerceaux et tissus.

Cours accessible à tous à partir de 8 ans.

KID, Enfants / Parents, Duo

Les agrès de cirque sont des structures ou matériels similaires aux agrès de sport utilisés à des fins artistiques ou spectaculaires au cirque.

Apprentissage des figures de base et plus avancées en fonction du niveau, ainsi que des d'enchâînements de figures en solo ou duo.

# CERCEAU

(Tous Niveau)

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Mégane,**

Également appelée, Aerial Hoop, le cerceau est une discipline issue des arts du cirque.

Agrès aérien circulaire en métal de diamètre variable accroché par un ou deux points, dans lequel l'acrobate effectue des mouvements acrobatiques.

Le cerceau peut être fixe ou ballant, utilisé en hauteur ou à proximité du sol. Le cerceau travaillé à proximité du sol permet à l'acrobate d'effectuer des propulsions avec les pieds, des jeux chorégraphiques, des variations de vitesse.

Apprenez des figures de base et plus avancées ou des enchaînements de figures en solo ou duo.

Un cours qui allie fitness, gainage, souplesse, acrobatie et cardio.

Le niveau de difficulté évolue avec le nombre d'années de pratique.



# YOGA

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Anaïs,**

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Cet ancien art de vivre tel qu'il est expliqué dans les textes se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique.

Il existe plusieurs styles de yoga et chacun met l'accent sur un aspect spécifique de cette pratique. Plusieurs styles de la discipline seront abordés.

Gagnez en souplesse, équilibre et légèreté.

C'est avec bienveillance, douceur et passion qu'Anaïs transmet ces connaissances en Yoga, Méditation et Yoga Danse.

# **FLYING YOGA**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) minimum 3 participants**

**Juan,**

Le Yoga aérien permet une pratique du yoga en apesanteur, le corps suspendu s'étire délicatement avec son propre poids.

Cela favorise la création d'espace "intérieur" sensation paisible de légèreté et les articulations s'assouplissent.

La respiration profonde pendant les postures stimule la circulation sanguine, la détente et améliore l'écoute de soi.

Les débutants découvrent le yoga avec une approche douce et les yogis plus avancés expérimenteront une pratique différente des "asana" (postures).

Les séances se déroulent en trois temps:

- Un temps de méditation pour se relier à soi
- Pratique des postures en suspension
- Un temps pour poser les bienfaits de la séance

# **SELF DÉFENSE**

**Durée 1H15 (valeur 1 cours) mini 3 participants**

**Eddy,**

Une méthode de self défense simple et accessible à tous, issue des techniques du penchak silat, art martial indonésien réputé pour son efficacité et parfaitement adapté aux violences de la société actuelle. La self défense a pour but d'apprendre à savoir réagir à toutes situations conflictuelles et se protéger et protéger les autres.

Améliorez vos qualités physiques et mentales dans une ambiance studieuse, ludique et chaleureuse.

Une pratique régulière vous permettra d'avoir une meilleure confiance en vous et de trouver la sérénité.

Une excellente manière de relacher son stress, tout en maintenant sa forme et en apprenant à se défendre.

## **FLEX & STRETCH**

**Durée 45 min (valeur 1/2 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

Gagnez en amplitude articulaire pour éviter les blessures mais aussi vous sentir bien dans votre corps.

De la patience et de la douceur vous permettra de sentir les bénéfices des cours au bout de quelques séances

## **FIT & STRONG**

**Durée 45 min (valeur 1/2 cours) mini 3 participants**

**Audrey,**

Des exercices qui font la différence afin d'améliorer rapidement votre condition physique.

Indispensable afin de gagner en force et résistance.

Les zones musculaires travaillées sont ciblées pour les Poledancers qui souhaitent devenir plus performants.