

COURS 1H15 = 1 cours

POLE DANCE

AERIAL Cerceau Tissu

Du débutant à l'avancé, 20 à 25 min d'échauffement avec du renforcement musculaire ciblé et des exercices de souplesse + apprentissage de figures et réalisation de combos en spin et statique + 10 min d'étirements spécifiques

SOUPLESSE & CONTORSION

Du débutant à l'avancé, 20 à 25 min d'échauffement + travail ciblé sur des zones du corps (dos, épaules, jambes...) + 10 à 15 min de relaxation

FLYING YOGA

COURS 45 min = 1/2 cours

FLEX & STRETCH

Du débutant à l'avancé, 10 à 15 min d'échauffement + travail ciblé sur des zones du corps spécifiques + 5 à 10 min de relaxation

FIT & STRONG

Flex & Stretch: Souplesse dos, épaules, jambes
Fit & Strong: Renforcement musculaire sur zones ciblées

BARRE AU SOL

Barre au Sol: Exercices de danse classique (pointes & tonicité musculaire des jambes)

ABONNEMENTS MENSUELS (48 semaines)

1 cours semaine 1H15	49€
1 + 1/2 cours semaine 1H15 + 45 min	69€
2 cours semaine 1H15	89€
2 + 1/2 cours semaine 1H15 + 45 min	109€
Illimité	129€

Carte 10 Fit - Stretch - Flying - Barre au sol 120€