

# **COURS 1H15 = 1 cours**

## **POLE DANCE**

**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.**

**AERIAL**  
**Cerceau Tissu**  
**Flying Pole**

**SOUPLESSE**  
**& Flexy Pole**

**Du débutant à l'avancé, 20 à 25 min d'échauffement + travail ciblé sur des zones du corps (dos, épaules, jambes...) + mise en situation sur des tricks de souplesse.**

**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 travail sur des jolies figures de souplesse.**

**FLEXY &**  
**STRONG**

**Flex & Stretch: Souplesse dos, épaules, jambes.**

**Flexy & Strong: Renforcement musculaire sur zones ciblées et mélangés à des exercices de danse classique (pointes & tonicité musculaire) et de souplesse active.**

## **ABONNEMENTS MENSUELS (48 semaines)**

**1 cours semaine 1H15**

**49€**

**2 cours semaine 1H15**

**89€**

**Illimité**

**129€**

**Carte 10 Souplesse - Stretch - Strong**

**120€**