

COURS 1H15 = 1 cours

POLE DANCE

AERIAL
Cerceau Tissu
Flying Pole

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
& Flexy Pole

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

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.

Flex & Stretch: Souplesse dos, épaules, jambes.

FLEXY &
STRONG

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

CARTES DE COURS (validité 18 mois)

Découverte 5 cours (débutants)

70€

16 cours

285€

24 cours

380€

48 cours

660€

Cours à l'unité

22€

Carte 10 Souplesse - Stretch - Strong

120€