

LUNDI 3/07

12h30

Fin  
des  
cours  
réguliers

Charline  
(midi et  
soir)

MARDI 4/07

12h30

YOGA

18h15

INITIATION  
à la Pole Dance

Natha

19h30

Pole Spinning  
Débutant

Natha

MERCREDI 5/07

18h15

Pole Flexy Tricks  
Inter et Inter+

Sarah

20h00

OBJECTIF  
Inter 2  
Part 1

Sarah

JEUDI 6/07

12h30

Fin  
des  
cours  
réguliers

Cookie  
et  
Charline  
(le midi)

12h30

OPEN POLE

12h30

OPEN POLE

12h30

OPEN POLE

Fin  
des  
cours  
réguliers

Sarah

18h15

Maxi Combo  
Inversions  
Débutant et Inter

Charline

19h30

OBJECTIF  
Inter 3  
Part 1

Charline

21H15

COURS  
PRIVÉ

Charline

Fin  
des  
cours  
réguliers

Cookie

Fin  
des  
cours  
réguliers

Julia

20h45

OPEN POLE

SALLE  
1

SALLE  
2

# JUILLET

## STAGES D'ETE

LUNDI 10/07

MARDI 11/07

MERCREDI 12/07

JEUDI 13/07

SALLE  
1

18h15

Maxi Combo  
Inversions  
Débutant

Natha

19h30

POLE  
BALLET

Natha

18h15

Pole Spinning  
Inter

Charline

19h30

OBJECTIF  
Inter 3  
Part 2

Charline

21H15

COURS  
PRIVÉ

Charline

12h30

Pole Spinning  
tous niveaux

17H00

Charline  
COURS  
PRIVÉ

18h15

Charline  
INITIATION  
à la Pole Dance

19h30

Charline  
OBJECTIF  
Inter 2  
Part 2

Charline

17H00

Charline  
COURS  
PRIVÉ

18h15

Charline  
Pole Spinning  
tous niveaux

19h30

Charline  
Power Pole  
Inter et Inter +

Charline

12h30

OPEN POLE

18h15

OPEN POLE

18h15

EXOTIC  
(Twerk  
& Bodywaves)

Mathilde

18h15

Maxi Combo  
Inversions  
Inter et Inter+

Cookie

19h30

OPEN POLE

20h00

Pole Spinning  
Inter+ et Avancé

Mathilde

19h30

CERCEAU  
AÉRIEN  
Tous Niveaux

Cookie

SALLE  
2

LUNDI 17/07

MARDI 18/07

MERCREDI 19/07

JEUDI 20/07

SALLE  
1

18h15

Pole Spinning  
Inter

Natha

19h30

Pole Spinning  
Débutant

Natha

18h15

CERCEAU  
AÉRIEN  
Tous Niveaux

Mathilde

19h30

EXOTIC  
(Acrobatique) \*

Mathilde

17H00

COURS  
PRIVÉ

18h15

Beautiful Spin  
Inter et Inter +

Charline

19h30

OBJECTIF  
Inter 3  
Part 1 \*

Charline

12h30

Pole Spinning  
Tous Niveaux

18h15

Pole Family

Charline

19h30

Pole Spinning  
Inter+ et Avancé

Charline

20h45

OPEN POLE

12h30

OPEN POLE

18h15

OPEN POLE

18h15

Power Pole  
Débutant

Charline

18h15

OPEN POLE

18h15

Maxi Combo  
Inversions  
Inter

Julia

19h30

OPEN POLE

19h30

Power Pole  
Inter et Inter +

Charline

19h30

OPEN POLE

19h30

Initiation à la  
Pole Dance

Julia

20h45

Pole Spinning  
tous niveaux

Julia

SALLE  
2

20h45

COURS  
PRIVÉ

Charline

LUNDI 24/07

MARDI 25/07

MERCREDI 26/07

JEUDI 27/07

SALLE  
1

18h15

Pole Ninja  
Débutant

Sarah

19h30

Power Technics  
Inter, Inter+  
et Avancé

Sarah

20h45

**COURS  
PRIVÉ**

Sarah

12h30

YOGA

Sarah

11h/14h/17h

**COURS  
PRIVÉ**

Sarah

18h15

Pole NINJA  
Inter Inter +

Charline

19h30

INITIATION  
à la Pole Dance

Charline

20h45

Pole Spinning  
Tous Niveaux

Charline

12h30

Pole Spinning  
Tous Niveaux

Charline

18h15

Pole Spinning  
Inter

Charline

19h30

OBJECTIF  
Inter 3  
Part 2 ✖

Charline

18h15

Maxi combo  
Inversions  
Inter

Julia

19h30

HAMAC  
AÉRIEN

Julia

20h45

**COURS  
PRIVÉ**

Julia

SALLE  
2

12h30

OPEN POLE

12h30

OPEN POLE

18h15

POLE  
LATINO ✖

Natha

18h15

**COURS  
PRIVÉ**

Sarah

18h15

Pole Spinning  
Débutant

Sarah

20h00

Beautiful Spin  
Débutant et Inter

Natha

19h30

OPEN POLE

19h30

Équilibres  
Débutant et Inter

Sarah

19h30

OPEN POLE

20h45

OPEN POLE

20h45

**COURS  
PRIVÉ**

Sarah

**CHOISISSEZ LES STAGES DU MÊME NIVEAU  
QUE LE NIVEAU SUIVI EN COURS CETTE L'ANNÉE**



**Pole Débutant**



**Pole Débutant Inter**



**Pole Inter**



**Pole Inter Inter+**



**Pole Inter + Avancé**



**Tous niveaux sauf initiation**



**Cours Chorée tous niveaux sauf  
initiation**



**Cours Aérien**



**Stages d'1h30**

## Pour commencer

### INITIATION À LA POLE DANCE

Vous cherchez un nouveau sport gracieux et ludique pour la rentrée ? Venez essayer la Pole Dance durant tout l'été chez Pole Dance Grenoble. Chaque semaine nos professeures vous feront découvrir les figures de base et des petits enchaînements fun en musique !

Niveau(x) : novices

Durée : 1 heure

Dress code : short, débardeur, pas de crème sur le corps pour ne pas glisser

## Pour se perfectionner et préparer la rentrée

### OBJECTIF INTER 2

Vous souhaitez passer au niveau supérieur à la rentrée ? Venez travailler et perfectionner les pré-requis indispensables du niveau Inter 2 ! Vos professeures vous proposeront dans un premier temps des exercices de renfo spécifiques à chaque figure, puis de revoir en détails la technique avant de venir les enchaîner dans un petit combo pour celles et ceux qui souhaiteraient davantage de challenge !

PARTIE 1 : spin dans l'avant bras, reverse spin, grimper, planche et variations, cross knee, V spider, crucifix, butterfly, jasmine, martini

PARTIE 2 : spin dans l'avant bras, reverse spin, grimper, patineuse, viva, gemini, unlocked gemini, scorpio en bonus

Durée : 1h30

Niveau(x) : élèves inscrit(e)s en niveau débutant

### OBJECTIF INTER 3

Vous souhaitez passer au niveau supérieur à la rentrée ? Venez travailler et perfectionner les pré-requis indispensables du niveau Inter 3 ! Vos professeures vous proposeront dans un premier temps des exercices de renfo spécifiques à chaque figure, puis de revoir en détails la technique avant de venir les enchaîner dans un petit combo pour celles et ceux qui souhaiteraient davantage de challenge !

PARTIE 1 : révision spin des deux côtés, open V, gemini, pike, duchess, scorpio, bird, dragonfly

PARTIE 2 : révision spin des deux côtés, patineuse, aerial V, triangle, extended butterfly, flat scorpio, superman en bonus

Durée : 1h30

Niveau(x) : élèves inscrit(e)s en niveau inter

## Pour progresser encore davantage

### POLE SPINNING

Les stages de Pole Spinning sont une extension du programme des cours mais dans une version estivale ! Apprenez aux côtés de vos professeurs de nouveaux spins, figures, transitions et inversions ou des variations des figures vues précédemment en cours.

Durée : 1h

Stage déclinés dans les niveaux : Tous niveaux, Débutant, Inter ou Inter+ / Avancé, choisissez le niveau que vous avez suivi durant l'année de cours

### MAXI COMBO INVERSIONS

Il y a du challenge dans l'air ! Vos professeures vous ont concocté des combos XXL pour revoir les figures clés de votre niveau, inversions comprises. L'objectif de ces stages est de vous permettre d'acquérir une technique impeccable et d'être fluide dans toutes vos transitions entre les figures.

Durée : 1h

Stage déclinés dans les niveaux suivants : Débutant, Inter ou Inter/Inter+

### BEAUTIFUL SPIN

Envie d'apprendre à enchaîner avec grâce et fluidité des figures en spinning en vous laissant porter par la musique ? Vous viendrez danser vos grimpers et travailler des enchaînements axés sur la fluidité qui donneront l'impression que vous volez sans effort et en contrôle autour de votre barre. A la fin de l'heure, vous tenterez de réaliser l'intégralité du combo en musique !

Durée : 1h

Stage déclinés dans les niveaux suivants : Débutant/Inter ou Inter/Inter+

## Pour se challenger

### POLE FLEXY TRICKS

Les figures en souplesse vous font rêver ? Pour approcher ces figures qui demandent davantage de flexibilité dans les jambes, les hanches, le dos ou encore les épaules, il faut préparer son corps correctement ! Pendant 30 à 40min nous vous proposons de travailler votre mobilité et souplesse avec des exercices spécifiques inspirés du yoga et de la contorsion. Nous passerons ensuite à la barre pour réaliser des figures bendy ou des écarts adaptés à votre niveau.

Au programme le 5 juillet 23 : Danseuse, jade et bien plus !

Durée : 1h30

Niveaux : inter et inter +

### POWER POLE

Vous souhaitez faire chauffer vos bras et vos abdos et approcher de nouveaux combos plus athlétiques, vous êtes au bon endroit ! Power Pole c'est le stage pour les warriors qui veulent toujours plus de challenge et enchaîner les figures. Objectif : arriver à la fin du combo !

Durée : 1h

Stage déclinés dans les niveaux suivants : Débutant, Inter/Inter+

### POWER TECHNIQUE

Le Power Technique est un stage qui s'adresse aux élèves souhaitant travailler des figures (et leurs variations) nécessitant force, gainage, endurance et parfois un zeste de souplesse. Ici pas de combo, on s'intéresse uniquement à la technique et aux placements pour réussir les figures dans les règles de l'art.

Pré-requis : Aerial V en static, triangle, extended butterfly parfaitement maîtrisés

Durée : 1h

Niveaux : Inter et Inter + maîtrisant les pré-requis/avancé



## Pour danser

### POLE BALLET

Avec 15 années de danse classique derrière elle, Natha vous propose de réveiller la ballerine qui sommeille en vous avec ce stage de Pole Ballet. Quand les pliés, déboulés, grand jetés et pas de bourrée rencontrent la barre sur une reprise de “Hallelujah” de Lucy Thomas, ça donne un stage choré à ne manquer sous aucun prétexte ! Même l'échauffement sera inspiré de la danse classique !

Durée : 1h30

Niveaux : Tous niveaux sauf initiation

Dress code facultatif : jupette ou voilage par dessus le short de pole

### POLE EXOTIC

La Pole Exotic se pratique en pleasers, talons spécifiques pour la Pole Dance ou en chaussettes. Dans ce stage vous apprendrez une chorégraphie 100% HOT avec des techniques d'isolation, de jeux de jambes, de floorwork (mouvements au sol), de bootyshake (pas besoin d'un dessin), de waves ou encore des acrobaties avec la barre en static...

Durée : 1h30

Niveaux : Tous niveaux sauf initiation

Dress code : Talons qui tiennent bien la cheville ou pleasers ou chaussettes, legging, genouillères

### POLE LATINO

Pour donner à Grenoble un air de vacances, Natha vous invite pour un stage choré Pole Latino. Sur la chanson “Loca” de Shakira, apprenez à vous déhancher sur différents styles et mouvements inspirés des danses latines : des pas de salsa, des vagues de bachata, du reggeaton... L'été va être muy caliente on vous aura prévenu, mais rassurez-vous en cas de canicule, nous avons la clim !

Durée : 1h30

Niveaux : Tous niveaux sauf initiation

## Pour s'amuser

### POLE NINJA

Venez défier la gravité et faire vos premières acrobaties avec la barre en static ! Apprenez à prendre votre élan avec l'apprentissage de techniques propres au static, à créer vous-même la rotation ou encore essayer des transitions dynamiques. Un stage qui vous fera sortir de votre zone de confort : drops, sauts, flips, saltos ou encore équilibres sur les mains adaptés à votre niveau seront au programme.

Durée : 1h

Niveaux : Débutant, Inter

### EQUILIBRES

Vous pensez que la vie est plus belle la tête à l'envers ? Réservez donc ce stage d'équilibres avec la barre sans tarder ! Sur les mains ou les avant-bras, depuis un cross knee ou un crucifix inversé, il est possible de faire plein d'inversions en s'aidant du sol et de la barre.

Les équilibres font toujours ce petit effet "whaou" en photo !

Pré-requis : être à l'aise en équilibre sur les mains contre un mur, cross knee, crucifix inversé sans les mains

Durée : 1h

Niveaux : Débutant et Inter

### POLE FAMILY

Invitez vos proches à venir vous voir pratiquer en chair et en os et à tester cette belle discipline par la même occasion. Coloc, ami/e, cousine, maman, frère, soeur, enfant (dès 15 ans) .. ils sont conviés à venir poler à vos côtés. Nous prévoyons des figures adaptées à votre niveau (qui sauront les impressionner, nul doute) et des figures d'initiation pour des rencontres avec LA barre en douceur ! Le programme sera agrémenté de doublettes (figures à 2) et d'une petite chorée !

Durée : 1h

Niveaux : Un élève tous niveaux sauf initiation + un.e proche

## Pour vous envoler

### CERCEAU AÉRIEN

Très accessible et ludique, le cerceau aérien vous séduira dès le premier cours ! Pour les élèves déjà aguerries dans la discipline, des nouvelles figures et des transitions créatives seront au programme avec différentes options adaptées pour tous les niveaux, enchaînées dans un combo pour terminer le stage en beauté.

Durée : 1h

Niveaux : Tous niveaux

Dress code : Legging

### HAMAC AÉRIEN

Nous vous attendons pour enchaîner des acrobaties inspirées du Tissu Aérien au Cirque mais de manière plus accessible et moins vertigineuse grâce au Hamac où vous serez toujours soutenu(e)s dans votre petit cocon !

Durée : 1h

Niveaux : Tous niveaux

Dress code : Legging