

Du 28 JUIN au 03 JUILLET

		Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 01	Vendredi 02	Samedi 03
S A L L E 1	12h30		POLE INTER Marie	POLE BASICS INTER+ AVANCÉ Sarah		POLE DÉBUTANT Lucile	summ ER camp
	17h30					POLE DÉBUTANT Lucile	
	18h15	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE INTER INTER + Lucile	POLE INTER Marie			
	19h30	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE INTER INTER + Lucile	POLE INTER Marie	Cerceau INTER Cookie		
	20h45	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE INTER Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		
S A L L E 2	18h15	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Mathilde	POLE INTER INTER + Cookie		VALLON PONT D'ARC
	19h30	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Mathilde			
	20h45	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Marie				

Du 05 au 10 JUILLET

		Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	
SUMMER CAMP À VALLON PONT D'ARC								
S A L L E 1	12h30					POLE RENFO ET COMBO TS NIVEAUX Lucile	STAGES 10h30 -12h30: POLE COMBO INTER + AVANCÉ Perrine 13h00 -15h00: EXOTIC TOUS NIVEAUX Cookie 13h00 -15h00: POLE COMBO DÉBUTANT INTER Perrine 15h30 -17h30: CERCEAU TOUS NIVEAUX Cookie	
	17h30					POLE DÉBUTANT Lucile		
	18h15	POLE CHORÉE INTER INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE RENFO ET COMBO TS NIVEAUX Lucile	Yoga Découverte Sarah				
	18h45					POLE DÉBUTANT Lucile		
	19h30	POLE STATIQUE INTER INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE RENFO ET COMBO TS NIVEAUX Lucile	EQUILIBRES Sarah	Cerceau INTER Cookie			
	20h45	POLE CHORÉE INTER INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE RENFO ET COMBO TS NIVEAUX Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie			
S A L L E 2	18h15	POLE DÉBUTANT Sarah			POLE INTER INTER + Cookie			
	19h30	POLE DÉBUTANT Sarah						

Du 12 JUILLET au 17 JUILLET

		Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17
S A L L E 1	12h30		POLE INTER Marie	F É R I É		POLE DÉBUTANT Mathilde	
	17h30					POLE DÉBUTANT Mathilde	
	18h15	POLE INTER INTER+ Perrine	POLE DÉBUTANT Marie			POLE INTER INTER + Cookie	
	19h30	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE DÉBUTANT Marie			Cerceau INTER Cookie	
	20h45	POLE INTER INTER+ Perrine	POLE DÉBUTANT Marie			Cerceau DÉBUTANT Cookie	
S A L L E 2	18h15	POLE INTER Marie					
	19h30	POLE INTER Marie					
	20h45	POLE DÉBUTANT Marie					

Du 19 JUILLET au 24 JUILLET

		Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24
S A L L E 1	12h30		POLE INTER Marie			POLE DÉBUTANT Mathilde	
	17h30					POLE DÉBUTANT Mathilde	
	18h15	POLE INTER INTER+ Perrine	POLE INTER INTER + Lucile	POLE DÉBUTANT Marie	POLE INTER INTER + Cookie	HAMAC Lucile	
	19h30	STRETCHING INTENSE ET FIGURES EN SOUPLESSE Niveau Inter+ Avancé avec Perrine Stage de 2h	POLE INTER INTER + Lucile	POLE INTER Marie	Cerceau INTER Cookie	HAMAC Lucile	
	20h45		POLE INTER Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		
S A L L E 2	18h15	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie	POLE BASICS INTER+ AVANCÉ Sarah			
	19h30	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie	Yoga Découverte Sarah			
	20h45	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Marie				

Du 26 JUILLET au 31 JUILLET

		Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31
S A L L E 1	12h30		POLE INTER Marie			POLE DÉBUTANT Mathilde	
	17h30					POLE DÉBUTANT Mathilde	
	18h15	POLE INTER INTER + Perrine	POLE INTER INTER + Lucile	POLE INTER Marie	POLE INTER INTER + Cookie		
	19h30	POLE STATIQUE Niveau Inter+ Avancé avec Perrine Stage de 2h	POLE INTER INTER + Lucile	POLE INTER Marie	Cerceau INTER Cookie		
	20h45		POLE INTER Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		
S A L L E 2	18h15	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie				
	19h			POLE CHORÉE TOUS Niveaux / avec Mathilde / Stage de 2h			
	19h30	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie				
	20h45	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Marie				

Du 02 AOÛT au 07 AOÛT

		Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06	Samedi 07
S A L L E 1	12h30					POLE RENFO ET COMBO TS NIVEAUX Lucile	
	17h30					POLE DÉBUTANT Lucile	
	18h15	POLE INTER INTER + Perrine	POLE DÉBUTANT Lucile		POLE INTER INTER + Cookie		
	19h30	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine	POLE INTER Lucile		Cerceau INTER Cookie		
	20h45	POLE INTER INTER + Perrine	POLE DÉBUTANT Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		

L'école sera fermée du 09 AOÛT au 15 AOÛT

Suite du planning disponible mi Juillet!

Tous les cours sont à réserver via notre logiciel. Pas d'abonnement en cours? Contactez nous sur pdancegrenoble@gmail.com

DESCRIPTIF DES COURS

POLE DANCE DÉBUTANT : Le cours de Pole Dance Débutant est un cours fait de figures très accessibles pour évoluer sans difficultés de manière encadrée. Vous apprendrez également à enchaîner des figures avec des mouvements dansés pour réaliser de belles chorégraphies. Osez ;)

Cours accessible à tous

POLE DANCE INTER / INTER+ / AVANCÉ : Choisissez le niveau dans lequel vous étiez inscrit.e.s en Septembre 2020

POLE BASICS : Il s'agit d'un cours pour les élèves pratiquant déjà la pole mais voulant reprendre en douceur et revoir les fondamentaux en spinning. L'idée est de revisiter les figures intemporelles pour les combiner de manière originale et fluide dans des enchaînements longs (en musique et des deux côtés !). L'attention sera portée sur des petits détails : pointes de pieds, lignes de jambes, port de tête, position des mains pour rendre vos mouvements gracieux à la barre.

Niveau Inter + / Avancé

POLE CHORÉE : Un cours pour se déhancher mixé avec des combos de Pole qui ont du rythme!

Tous niveaux

POLE RENFO ET COMBO : C'est une sélection ciblée d'exercices de renfo à la barre pour progresser vers vos objectifs polesques et solidifier vos bases ! Maîtrise des descentes, engagement des épaules, nouvelles manières de grimper, endurance en spin... Lucile ne manque pas d'inventivité pour vous faire travailler tous les aspects de la pole ! Elle vous proposera aussi des combos avec des figures qui utilisent les notions vues pendant le cours afin que vous puissiez directement mettre à profit ce que vous aurez vu !

Tous niveaux

Cerceau : N'avez vous jamais été émerveillés par la grâce des acrobates? Ce sport poétique et gracieux est aujourd'hui à la portée de tous! Vous réussirez vos premières figures dès la première heure, un jeu pour tonifier entièrement votre corps.

Tous niveaux

HAMAC : Lucile vous attend 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 !

Tous niveaux

Yoga : Venez découvrir le Yoga avec Sarah, prof désormais certifiée par Yoga Alliance (RYT 200h). Le Yoga Vinyasa est un enchaînement fluide et dynamique de postures (asanas) bercé par votre souffle. Les cours seront adaptés pour les poleuses et poleurs avec des flow combinant force et souplesse pour ainsi transposer les bénéfices de chaque séance à la barre. N'hésitez pas à venir essayer, vous partirez le corps et l'esprit plus légers !

Tous niveaux

EQUILIBRES : Sur la tête, les avant-bras ou encore les mains, les équilibres sont divers et variés mais demandent tous de mettre « la tête en bas ». Venez découvrir le monde à l'envers le temps d'un cours et apprivoisez des inversions accessibles au sol, puis déclinées avec la barre !

Niveau débutant/ inter

STAGES

EXOTIC : Cette discipline inspirée du côté Sexy de la pole fera de vous une technicienne des jeux de jambes et du Floorwork (figures au sol). Cookie vous attend, osez, avec ou sans talon !

Tous niveaux

POLE COMBO : De beaux combos avec les clés techniques dont Perrine seule a le secret! On vous le recommande ;)

Débutant / Inter ou Inter+ / Avancé

CERCEAU : Vous rêvez d'essayer le cerceau aérien ou de vous perfectionner ? Ce stage tout niveau est fait pour vous ! Cookie vous proposera des combos inédits, accessibles et déclinables selon votre niveau. N'hésitez pas à venir accompagné(e) d'un(e) ami(e) (ou plusieurs ça marche aussi) !

Tous niveaux

POLE CHORÉE : Mathilde vous a concocté une chorée inédite à la barre, 2h pour l'apprendre, la mémoriser et l'enchaîner avec la musique à fond. Détachez-vous les cheveux, ça va envoyer !

Tous niveaux

POLE STATIQUE : Des spins, des tricks sur la barre en mode statique ça vous tente ? Savez-vous qu'en compétition de Pole Dance les athlètes doivent effectuer des combos sur une barre en mode spinning et une autre en mode statique. Perrine habituée de l'exercice travaille des combos spécifiques sans que la barre ne tourne sur elle même. Elle vous enseignera les différences avec le spinning pour vous permettre de prendre votre envol autour de la barre !

INTER+ AVANCÉ

STRETCHING INTENSE ET FIGURES EN SOUPLESSE: Voici un stage parfait pour mixer stretching et pole sans faire de compromis ! Lors d'une première partie au sol vous travaillerez votre souplesse, juste avant de grimper à la barre pour réaliser des figures et combos à base de "splits" et de "back bend" ! Pas besoin d'être "élastique" pour y participer. Perrine saura vous préparer et vous donner ses tips pour progresser en toute sécurité.

INTER + AVANCÉ

SEXY CAMP

Mathilde récidive avec son **Sexy Camp Glamourissime** !

Au programme : 2h30 de cours avec un échauffement Twerk dont seule Mathilde a le secret suivi d'une chorée Glamourissime à la barre et des Sexy Combos à faire pâlir votre grand mère !

Que vous soyez élèves débutant(e)s ou confirmé(e)s les figures seront adaptées à chaque niveau et nous jouerons sur les cambrures, les lignes de jambes et le placement de tête...

Les chaussures à talons, pleasers et genouillères sont les bienvenues mais nullement obligatoires pour s'inscrire !

Cerise sur le gâteau, nous enchaînerons avec 2h de Goûter avec coupettes de Champagne et.... un Shooting Boudoir ! Jérémie, le photographe de l'école et Mathilde vous proposeront un Shooting Glamour avec l'oeil d'un pro et le coaching de la danseuse pour un rendu parfait dans les moindres détails !

Vous pourrez choisir entre des figures à la barre , des jeux de poses sensuelles avec le miroir ou encore vous prendre pour une pin-up dans notre canapé en arborant la ou les tenues de votre choix (tenue de pole, lingerie, body, robe de soirée...).

4 photos retouchées minimum par élève

Tous niveaux // Le 26 JUIN à 13h

SUMMER CAMP

VALLON PONT D'ARC

Vous n'êtes pas partis en vacances depuis un moment ? Et si nous mixions baignades, pole, activités outdoor et soleil ?

Mathilde et Marie vous ont concocté un **Summer Pole Camp** en bord de rivière pour 3 jours de farniente et de Pole dans un magnifique Mas Ardéchois à **Vallon Pont d'Arc**.

Au programme, retrouvez des cours de Pole Dance chaque jour, du renfo et du stretch dans le jardin, des pic niques, des jeux, des plouf dans la piscine et des ballades sublimes en bord de rivière.

En prime, vivez une expérience inédite : une sortie « **Canoë Nocturne** » (ou presque) sous les lumières rasantes de la fin de journée de 16h30 à 19h lorsque qu'il n'y a plus personne sur le cours d'eau de l'Ardèche.

Notre Summer Camp se terminera par une Boum d'anthologie, vous le savez on adore faire la fête chez Pole Dance Grenoble alors nous vous préparons quelques défis comme les Pol'ympiques !

Dates du Séjour 1 : du samedi 3 juillet au mardi 6 juillet 2021

Dates du Séjour 2 : du mercredi 7 juillet au samedi 11 juillet 2021

Nombre de places : 24 places par séjour (12 places Débutant/inter + 12 places Inter/avancé par séjour)

Gîte de 4 à 12 pers, possibilité de constituer son groupe selon les disponibilités.

Sont inclus : 3 nuitées en gîte, les petits déjeuners, les repas du soir et toutes les activités mentionnées ci-dessus. Ne sont pas inclus : Les frais de route pour vous rendre sur place ainsi que les repas du midi.

Vous souhaitez co-voiturer ? N'hésitez pas à nous contacter par mail, nous pouvons vous mettre en lien les un(e) s avec les autre(s).

Tous niveaux

