

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

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		

ECOLE FERMÉE du 09 AOÛT au 15 AOÛT

Du 16 AOÛT au 20 AOÛT

		Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21
S A L L E 1	18h15	POLE INTER Perrine		POLE DÉBUTANT Sarah	EXOTIC Cookie		
	19h30	POLE INTER+ AVANCÉ Perrine		POLE DÉBUTANT Sarah	Cerceau INTER Cookie		
	20h45	POLE CHORÉE (TS NIVEAUX) Perrine			Cerceau DÉBUTANT Cookie		

Du 23 AOÛT au 28 AOÛT

		Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28
S A L L E 1	12h30				POLE TOUS NIVEAUX Cookie	POLE DÉBUTANT Mathilde	
	17h15					POLE DÉBUTANT Mathilde	
	18h15	POLE INTER INTER + Perrine	COMBO AU SOL ET À LA BARRE EN STATIQUE DÉBUTANT INTER Lucile	Yoga Découverte Sarah	POLE INTER INTER + Cookie		
	19h30	STRETCHING INTENSE ET FIGURES EN SOUPLESSE	POLE INTER INTER + Lucile	POLE BASICS INTER+ AVANCÉ Sarah	Cerceau INTER Cookie		
	20h45	Niveau Inter+ Avancé avec Perrine Stage de 2h	COMBO AU SOL ET À LA BARRE EN STATIQUE DÉBUTANT INTER Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		
S A L L E 2	18h15	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Marie				
	19h30	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie				

Du 30 AOÛT au 04 SEPTEMBRE

		Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04
S A L L E 1	12h30		POLE INTER Marie			POLE DÉBUTANT Mathilde	
	17h30					POLE DÉBUTANT Mathilde	
	18h00			BOUM DE FIN D'ÉTÉ Sarah et Mathilde			
	18h15	POLE INTER INTER + Perrine	POLE INTER INTER + Lucile		POLE INTER INTER + Cookie		
	19h30	POLE COMBO DE RENTRÉE Niveau Inter+ Avancé avec Perrine Stage de 2h Dress Code: Fushia et bleu	POLE INTER INTER + Lucile		Cerceau INTER Cookie		
	19h45			BOUM DE FIN D'ÉTÉ Sarah et Mathilde			
	20h45		COMBO AU SOL ET À LA BARRE EN STATIQUE DÉBUTANT INTER Lucile		Cerceau DÉBUTANT Cookie		
S A	18h15	POLE DÉBUTANT Marie	POLE DÉBUTANT Marie				

L L E 2	19h30	POLE INTER Marie	POLE DÉBUTANT Marie				
------------------	-------	-------------------------	-------------------------------	--	--	--	--

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

Les cours réguliers reprennent le 06 Septembre 2021, toutes les infos seront disponibles fin Août.

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

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

Combo au sol et à la barre en Statique AVEC LUCILE: Il n'y a pas que le spinning dans la vie ! Venez bouger autour de la barre en mode statique dans les airs comme au sol. Lucile vous enseignera les techniques pour ne pas subir la gravité et vous envoler.

Niveau Débutant Inter

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

STAGES (20 unités ou 34€)

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 AVEC PERRINE : 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

POLE COMBO DE RENTRÉE : Pour fêter son dernier cours chez Pole Dance Grenoble, Perrine vous partagera ses combos préférés en musique pour les enchaîner en synchro. Le Dress Code retenu est bleu, rose/fushia !

Débutant / Inter ou Inter+ / Avancé

LA BOUM LE RETOUR : Non Sophie Marceau ne sera pas à l'affiche cette fois ci, mais bien vous ! Mathilde et Sarah ont décidé de former un binôme de choc pour vous proposer une boum de fin d'été ! Dans un ambiance festive, elles vous réservent une chorée originale inspirée du mythique film Grease. Avouez : vous connaissez les chansons par coeur, vous pourrez pousser la chansonnette dès l'échauffement. Bien sûr un dress code rock rétro des années 50 sera fortement recommandé pour participer à cette boom déguisé d'1h30 !

18h Débutant inter / 19h45: Inter Avancé

20 unités ou 34€