

# PLANNING ÉTÉ

## 2022

Tous les cours sont à réserver via notre logiciel Bsport.

LIEN VERS BSPORT:

<https://backoffice.bsport.io/m/Pole-Dance-Grenoble/891/calendar/>

Des questions? Contactez nous sur [pdancegrenoble@gmail.com](mailto:pdancegrenoble@gmail.com)

LE DESCRIPTIF DE CHAQUE STAGE EST À LA SUITE DES PLANNINGS  
CI-DESSOUS

**Code couleur :**

Stages Pole Dance de Niveau Initiation

Stages Pole Dance de Niveau Débutant/ Débutant+

Stages Pole Dance de Niveau Inter/ Inter+

Stages Pole Dance de Niveau Inter+ / Avancé

Stages Chorée

Stages Aériens

YOGA VINYASA

Open Pole

	LUNDI 4 Juillet	MARDI 5 Juillet	MERCREDI 6 Juillet	JEUDI 7 Juillet	VENDREDI 8 Juillet
12h30		YOGA <i>Tous niveaux</i> Sarah			
18h15	STAGE POLE DUO <i>Inter/ Inter+/ Avancé</i> 2h Sarah Charline		STAGE POLE DUO Débutant et Débutant+ 2h Sarah Charline		POLE COMMANDO Debutant Debutant+ Charline
19h30					POLE FAMILY Debutant Debutant+ Charline
18h15	POLE STATIC Debutant Debutant+ Mathilde		CERCEAU Debutant et Initiation Cookie		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>
19h30	INITIATION POLE DANCE Mathilde		CERCEAU Inter Cookie		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>
20h45				INITIATION POLE DANCE Julia	

	LUNDI 11 Juillet	MARDI 12 Juillet	MERCREDI 13 Juillet	JEUDI 14 Juillet
18h15	POWER POLE Debutant Debutant+ Charline	POLE SPINNING Inter Inter+ Charline		
19h30	POWER POLE Inter Inter+ Charline	POLE PERFECTIONNE MENT des basics Debutant Debutant+ Charline		
18h15	INITIATION POLE DANCE Math	HAMAC Debutant Debutant+ et Initiation Julia		
19h30	POLE CHORÉE Tous niveaux sauf Initiation <i>LADY GAGA</i> Math	HAMAC Inter Julia		

	LUNDI 18 Juillet	MARDI 19 Juillet	MERCREDI 20 Juillet	JEUDI 21 Juillet
18h15	<b>POLE FLEXY TRICKS</b> <b>Inter Inter+</b> <b>1h30</b> Diane	<b>CERCEAU</b> <i>Pin Up</i> Initiation Debutant Debutant+ Math		<b>POLE SPINNING</b> Debutant Debutant+ Julia
19h30		<b>CERCEAU</b> <i>Pin Up</i> Inter Math		<b>INITIATION POLE DANCE</b> Julia
20h	<b>POLE STATIC</b> Inter + Avancé Diane			
18h15	<b>POLE PERFECTIONNEMENT DES INVERSIONS</b> Debutant Debutant+ Charline	<b>OPEN POLE</b> <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>		<b>OPEN POLE</b> <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>
19h30	<b>POLE SPINNING</b> Debutant Debutant+ Charline	<b>OPEN POLE</b> <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>		<b>OPEN POLE</b> <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>

	LUNDI 25 Juillet	MARDI 26 Juillet	MERCREDI 27 Juillet	JEUDI 28 Juillet
18h15	POLE DOUBLETES Debutant Debutant+ Math		POLE SPINNING Inter Inter + Cookie	INITIATION POLE DANCE Julia
19h30	POLE CHORÉE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i> <i>Alicia Keys</i> Math		POLE SPINNING Inter + Avancé Cookie	POLE SPINNING Debutant Debutant+ Julia
18h15	OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>			CERCEAU Inter Cookie
19h30	OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>			CERCEAU Initiation Debutant Debutant+ Cookie

	LUNDI 01 Août	MARDI 02 Août	MERCREDI 03 Août	JEUDI 04 Août
18h15	POLE MAXI COMBO Diane 1h30 Debutant Debutant+	INITIATION POLE DANCE Julia	POLE SPINNING Inter inter+ Cookie	
19h30		PORTÉS EN DUO Tous niveaux Julia	POLE EXOTIC Tous niveaux sauf Initiation Chorée 1 Cookie	
20h	POLE MAXI COMBO Diane 1h30 Debutant Debutant+			
18h15		OPEN POLE Tous niveaux sauf Initiation		
19h30		OPEN POLE Tous niveaux sauf Initiation		

	LUNDI 08 Août	MARDI 09 Août	MERCREDI 10 Août	JEUDI 11 Août
18h15		POLE SPINNING Debutant Debutant+ Julia	POLE EXOTIC Tous niveaux sauf Initiation <i>Chorée 2</i> Cookie	POLE SPINNING Debutant Debutant+ Julia
19h30		POLE CHORÉE Tous niveaux sauf Initiation <i>Mondo Bongo</i> Julia	POLE SPINNING Inter Inter+ Cookie	INITIATION POLE DANCE Julia
18h15		OPEN POLE Tous niveaux sauf Initiation		
19h30		OPEN POLE Tous niveaux sauf Initiation		

	LUNDI 15 Août	MARDI 16 Août	MERCREDI 17 Août	JEUDI 18 Août
18h15		POLE CHORÉE Tous niveaux sauf Initiation <i>Pole Flow</i> 1h30 Perrine		INITIATION POLE DANCE Julia
19h30				POLE SPINNING Debutant Debutant+ Julia
20h		POLE STATIC Inter Inter+ Perrine		

	LUNDI 22 Août	MARDI 23 Août	MERCREDI 24 Août	JEUDI 25 Août
18h15	POLE COMMANDO Debutant Debutant+ Charline	INITIATION POLE DANCE Charline	POLE STATIC Inter+ Avancé Cookie	HAMAC Inter Julia
19h30	POLE SPINNING Inter Inter+ Charline	POLE PERFECTIONNEMENT des basics Debutant Debutant+ Charline	POLE EXOTIC <i>Tous niveaux sauf Initiation</i> <i>Chorée 1</i> Cookie	HAMAC Initiation Debutant Debutant+ Julia
20h45	INITIATION POLE DANCE Charline			
18h15		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>
19h30		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>		OPEN POLE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i>



	LUNDI 29 Août	MARDI 30 Août	MERCREDI 31 Août	JEUDI 01 Sept
18h15	PREPA RENTÉE Debutant Debutant+ Charline	INITIATION POLE DANCE Math	POLE STATIC Debutant Debutant+ Sarah	POLE EXOTIC <i>Tous niveaux sauf Initiation</i> <i>Chorée 2</i> Cookie
19h30	PREPA RENTÉE Debutant Debutant+ Charline	POLE CHORÉE <i>Tous niveaux sauf Initiation</i> <i>Rock and Twerk</i> Math	INITIATION POLE DANCE Sarah	POLE SPINNING Inter + Avancé Cookie
18h15	PREPA RENTÉE Inter Inter + Sarah	POLE SPINNING Debutant Debutant+ Charline	CERCEAU Initiation Debutant Debutant+ Cookie	INITIATION POLE DANCE Julia
19h30	PREPA RENTÉE Inter+ Avancé Sarah	POWER POLE Debutant Debutant+ Charline	CERCEAU Inter Cookie	POLE SPINNING Debutant Debutant+ Julia

Pour y voir plus clair, voici les stages proposés, classés par niveau (VOIR CI DESSOUS).

Choisissez les stages du même niveau que le niveau suivi en cours cette année.

## **POUR LES NOVICES, PERSONNES N'AYANT JAMAIS PRATIQUÉ LA POLE DANCE OU LE CERCEAU AÉRIEN OU LE HAMAC :**

### **Initiation à la Pole Dance (1h)**

Durant tout l'été venez essayer cette activité fun et ludique mais terriblement addictive! Apprenez vos premières figures et venez les enchaîner en musique. N'hésitez pas à venir tester avec vos ami(e)s !

*Dress code : short, débardeur, pas de crème sur le corps pour que la peau adhère à la barre.*

### **Cerceau Débutant (1h)**

Peu importe votre passé sportif, que vous pratiquiez déjà la Pole ou non, le Cerceau Aérien c'est le sport facile et ludique à essayer au moins une fois dans sa vie ! On se surprend à réussir dès le premier cours des figures qui paraissent impressionnantes au premier coup d'oeil !

*Dress code : Legging, tee-shirt et chaussettes*

### **Hamac Débutant (1h)**

Julia 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 dans votre petit cocon !

*Dress code : Legging, tee-shirt et chaussettes*

## **YOGA VINYASA avec Sarah (1h)**

*Dans ce cours vous travaillerez à la fois votre souplesse et votre force à travers des enchaînements de postures dynamiques et fluides en suivant votre respiration. Le Yoga est un bon complément de la Pole Dance pour apprendre les bons placements, engager l'intégralité de son corps, s'assouplir de manière sécuritaire et ainsi éviter les blessures dans vos différents sports. Vous en ressortirez également le mental apaisé et l'esprit plus léger. Le cours est ouvert à toutes et tous.*

*Dress code : Legging et chaussettes*

## **POUR TOUS LES NIVEAUX (sauf novices)**

**Pré-requis : avoir suivi au moins 6 mois de cours de Pole Dance de niveau débutant :**

### **Pole Chorée « Téléphone - Lady Gaga » (1h)**

Venez rejouer le clip de « Téléphone » de Lady Gaga mais dans LA VERSION de Mathilde, et avec la barre ! Ambiance sexy et déjantée garanties avec de belles body Waves !

*Dress code (facultatif) : talons, extravagant, jambes nues pour pole*

*Stage limité à 12 personnes*

### **Pole Chorée « Rock and Twerk » (1h)**

Shake Shake Shake... Shake ton booty ! Quand le Rock et le Twerk se rencontrent ça donne un stage inédit made by Mathilde avec des jeux de crinière et des déhanchés sur le rythme de la basse ! Venez tenter l'expérience !

*Dress code (facultatif) : baskets, poom poom short // Stage limité à 12 personnes*

### **Pole Chorée « Fallin' - Alicia Keys » (1h)**

Grâce, fluidité, délicatesse, tels seront les maîtres mots de cette chorée tout en douceur. Prenez garde au drop de la fin que Mathilde vous a prévu !

*Dress code (facultatif) : talons, robe courte // Stage limité à 12 personnes*

### **Pole Chorée Mondo Bongo (1h)**

Vous vous souvenez de [cette scène caliente du film Mr & Mrs Smith](#) où Angelina Jolie invite Brad Pitt à danser un mambo sous l'orage. C'est sur cette chanson muy sensual "Mondo Bongo de Joe Strummer" que Julia vous invite pour une chorée mêlant Pole, Combo et Danse.

*Dress code (facultatif): talons, robe fluide, short de pole. Stage limité à 12 personnes*

### **Portés en Duo (1h)**

Julia vous dévoile son passé de circassienne dans ce stage acrobatique où vous serez tantôt porteur, tantôt voltigeur. Venez travailler votre équilibre en duo et défiez la gravité en toute sécurité.

*Dress code : short et legging*

### **Pole Exotic (1h)**

5 bonnes raisons de suivre un cours de Pole Exotic cet été avec Cookie :

1/ Vous apprendrez à bouger avec grâce 2/ Danser avec des talons deviendra instinctif 3/ Vous pourrez explorer votre féminité et sensualité 4/ Vous allez découvrir de chouettes transitions 5/ Vous allez devenir accros au flow Exotic .

Cookie enseignera deux chorées différentes cet été, Chorée 1 et Chorée 2 sont indiqués dans le programme.

*Dress code : pleasers (talons spécifiques pour la pole, pas de talons de ville) ou chaussettes, genouillères obligatoires // Stage limité à 12 personnes*

### **Pole Flow avec Perrine (1h30)**

Forte de son expérience en compétition, Perrine vous enseignera une chorégraphie avec la barre en static liant mouvements techniques, pas de danse, travail de la fluidité et de la musicalité.

*Dress code : Short, legging et chaussettes // Stage limité à 12 personnes*

### **YOGA VINYASA avec Sarah (1h)**

*Dans ce cours vous travaillerez à la fois votre souplesse et votre force à travers des enchaînements de postures dynamiques et fluides en suivant votre respiration. Le Yoga est un bon complément de la Pole Dance pour apprendre les bons placements, engager l'intégralité de son corps, s'assouplir de manière sécuritaire et ainsi éviter les blessures dans vos différents sports. Vous en ressortirez également le mental apaisé et l'esprit plus léger. Le cours est ouvert à toutes et tous.*

*Dress code : Legging et chaussettes*

**Réservez et payez en ligne vos stages d'été :**

<https://backoffice.bsport.io/m/Pole-Dance-Grenoble/891/calendar/>

## **POUR LES ÉLÈVES DE NIVEAU DÉBUTANT ET DÉBUTANT +**

### **Open Pole - créneau d'entraînement libre (1h)**

Venez vous entraîner en autonomie durant une heure lors des créneaux d'Open Pole. Vous serez seul(e) à votre barre, sans professeur. Nous vous conseillons de travailler des figures et des combos déjà vus en cours afin d'éviter de vous blesser. N'oubliez pas d'utiliser les tapis lors des inversions. Si nous jugeons que certains ou certaines élèves se mettent en danger, nous supprimerons ces créneaux d'Open Pole. Nous vous prions donc de vous entraîner en toute sécurité:

- . Prendre le temps de s'échauffer correctement
- . Réaliser des figures adaptées à votre niveau
- . Utiliser les tapis lorsque cela est nécessaire

### **Stage Duo Débutant /Débutant+ (2h)**

Charline et Sarah vous convient à un stage duo inédit ! Durant la première heure, vous apprendrez une multitude de figures en doublettes (à deux à la barre) en adéquation avec votre niveau. La seconde heure, place à la chorée ! Vos profs vous ont créé une chorée en duo d'inspiration contemporaine avec un porté, des sauts, des mouvements entrelacés et bien sûr des figures à deux à la barre. Venez danser avec votre binôme !

*Stage limité à 12 personnes // Dress code : short de pole*

### **Maxi Combo Débutant /Débutant+ (1h30)**

Il y a du challenge dans l'air ! Diane vous a concocté un combo XXL pour revoir les figures clés du niveau débutant avant la reprise des cours de septembre.

Objectifs : technique impeccable et fluidité !

*Dress code : short de pole*

### **Pole Spinning Débutant /Débutant+ (1h)**

Les stages de Pole Spinning reprennent la structure habituelle de vos cours réguliers : un échauffement en musique, des spins avec travail des grimpers, un zeste de renfo et des inversions. Vos professeures vous feront travailler les figures vues en cours cette année en vous proposant des variations et vous prévoient des petites nouveautés que vous allez adorer !

*Dress code : short de pole*

### **Pole Family Débutant /Débutant+ (1h)**

Combien de fois vos proches vous ont-ils demandé de venir voir vos prouesses ? Et bien invitez-les 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... ils sont conviés à venir poler à vos côtés. Charline prévoit 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 !

**Pour ce stage, 20 crédits seront débités de votre carte, cela correspond à votre réservation + celle de votre proche.**

*Dress code : short de pole, pas de crème sur le corps*

### **Pole Commando Débutant /Débutant+ (1h)**

Charline vous convoque à son programme d'entraînement estival pour votre forme et votre condition physique. Le Pole Commando c'est 1h de renforcement musculaire à la barre sous forme ludique avec des jeux, des défis et des fous-rires assurés !

*Dress code : short de pole*

### **Power Pole Débutant /Débutant+ (1h)**

Envie de travailler des figures qui vont chauffer les bras et abdos ? Charline vous concocte un programme pour warriors avec des figures en force. Il y aura du défi dans l'air !

*Dress code : short de pole*

### **Perfectionnement des Basics Débutant /Débutant+ (1h)**

Charline vous invite à venir faire vos devoirs de vacances en sa compagnie ! Durant 1h vous viendrez réviser les fondamentaux du programme débutant avec les principaux spin, la technique du grimper, les différentes variations de planche et de sièges jusqu'aux inversions de base ! Charline a également dans sa poche plein d'options et de variations qui viendront apporter un zeste de nouveautés !

*Dress code : short de pole*

### **Perfectionnement des Inversions Débutant /Débutant+ (1h)**

Nous vous conseillons fortement ce stage qui consolidera vos acquis avant de découvrir de nouvelles inversions à la rentrée. Charline vous proposera de revoir en détail la bonne technique pour les inversions basiques du niveau débutant et débutant +. Au programme : travail du V et/ou inverted crucifix étapes par étapes, outside Gemini, Inside scorpio et Pike.

*Dress code : short de pole*



### **Pole Static Débutant /Débutant+ (1h)**

Ce cours s'adresse à tous les élèves débutant(e)s, débutant(s) + souhaitant se familiariser de manière ludique avec la Pole Static. Retrouvez votre âme d'enfant et apprenez à maîtriser votre élan et à vous repousser de la barre. Vous viendrez réaliser tous les principaux spins avec la barre fixe ainsi que des enchaînements simples mêlant coordination, conseils techniques, flow et un zeste de Ninja ! Un cours complet que l'on vous recommande de suivre avant votre passage en niveau Inter.

*Dress code : short de pole*

### **Pole Prépa Rentrée Débutant /Débutant+ (1h)**

La rentrée approche, venez la préparer en compagnie de Charline. Votre prof prévoit en début de cours un circuit training pour avoir la patate pour la reprise des cours. Un maxi combo en spinning et en musique avec des figures simples et jolies vous remettra dans le bain des cours si vous n'avez pas trop croisé de barre durant l'été !

*Dress code : short de pole*

### **Pole Doublettes Débutant /Débutant+ (1h)**

Venez enchaîner des figures à deux à la barre : des spins, des équilibres, des planches, des inversions. Un cours terriblement fun pour s'amuser avec son/sa binôme ! Il n'est pas nécessaire d'être 2 pour s'inscrire, vous pourrez trouver un binôme sur place !

*Dress code : short de pole*

### **Cerceau Pin Up Débutant (1h)**

Chaussez vos talons, sortez la poitrine et arborez votre plus beau déhanché pour ce stage choréé glamour inspiré de l'ambiance des cabarets. Mathilde vous propose une version « cerceau aérien » du fameux Pin Up Flow ! Venez jouer avec votre féminité grâce à des jeux de jambes, de cambrure et de regards. C'est le moment de sortir de votre zone de confort !

*Dress code (facultatif) : talons, legging obligatoire, body, top noir glamorous*

### **Cerceau Débutant (1h) :**

Peu importe votre passé sportif, que vous pratiquiez déjà la Pole ou non, le cerceau c'est le sport facile et ludique à essayer au moins une fois dans sa vie ! On se surprend à réussir dès le premier cours des figures qui paraissent impressionnantes au premier coup d'oeil !

*Dress code : Legging, tee-shirt et chaussettes*

### **Hamac Débutant (1h)**

Julia 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 dans votre petit cocon !

*Dress code : Legging, tee-shirt et chaussettes*

**Réservez et payez en ligne vos stages d'été :**

<https://backoffice.bsport.io/m/Pole-Dance-Grenoble/891/calendar/>

## ÉLÈVES À PARTIR DU NIVEAU INTER

(Pour le niveau Inter : 2 ans minimum de Pole

Pour les niveaux Inter+ et Avancés : 3 ans minimum de pratique)

### Open Pole - créneau d'entraînement libre (1h)

Venez vous entraîner en autonomie durant une heure lors des créneaux d'Open Pole. Vous serez seul(e) à votre barre, sans professeur. Nous vous conseillons de travailler des figures et des combos déjà vus en cours pour éviter de vous blesser. N'oubliez pas d'utiliser les tapis lors des inversions. Si nous jugeons que certains ou certaines élèves se mettent en danger, nous supprimerons ces créneaux d'Open Pole.

Nous vous prions donc de vous entraîner en toute sécurité:

- . Prendre le temps de s'échauffer correctement
- . Réaliser des figures adaptées à votre niveau
- . Utiliser les tapis lorsque cela est nécessaire

### **Stage Duo Inter/Inter+ / Avancé (2h)**

Charline et Sarah vous convient à un stage duo inédit ! Durant la première heure, vous apprendrez une multitude de figures en doublettes (à deux sur la barre) en adéquation avec votre niveau de Pole. La seconde heure, place à la chorée ! Vos profs vous ont créé une chorée en duo d'inspiration contemporaine avec un porté, des sauts, des mouvements entrelacés et bien sûr des figures à deux à la barre. Venez danser avec votre binôme !

*Stage limité à 12 personnes // Dress code : short de pole*

### **Flexy Tricks spécial jambes Inter/Inter+ (1h30)**

Que vous soyez souple ou non, Diane vous invite à travailler la mobilité de vos jambes et à les étirer en douceur avant de grimper sur la barre. Des grands écarts variés avec et sans inversion, au sol ou avec des équilibres seront à l'honneur !

*Dress code : short de pole*

### **Power Pole Inter/Inter+**

Envie de travailler des figures qui vont chauffer les bras et abdos ? Charline vous concocte un programme pour warriors avec des figures en force. Il y aura du défi dans l'air !

*Dress code : short de pole*

### **Pole Spinning Inter/Inter+ Inter+/ Avancé**

Les stages de Pole Spinning reprennent la structure habituelle de vos cours réguliers : une échauffement en musique, des spins aériens et fluides, un zeste de renfo et des combos avec des inversions en tous genres. Vos professeures vous feront travailler les figures vues en cours cette année en vous proposant des variations et vous prévoient des petites nouveautés que vous allez adorer !

*Dress code : short de pole*

### **Pole Static Inter/Inter+ et Inter+/ Avancé**

Venez apprendre des combos dynamiques avec la barre en static. Spins, flips, drops, transitions aériennes, réveillez le ou la Ninja qui sommeille en vous !

*Dress code : short de pole*

### **Prepa rentrée Inter / Inter+ / Avancé**

Vos open V sont restés en vacances à la plage ? Venez préparer la rentrée en compagnie de Sarah. Votre prof prévoit en début de cours un circuit training pour arborer un gainage béton avant pour la reprise des cours. Un maxi combo en spinning et en musique avec des figures simples et jolies vous remettra dans le bain si vous n'avez pas trop croisé de barre de fer durant l'été !

*Dress code : short de pole*

## **Cerceau Inter**

Cookie vous attend pour des combos plein de challenge en cerceau ! Le cours Cerceau Inter est réservé aux élèves pratiquant déjà une activité aérienne comme le Cerceau (3 mois de cours réguliers minimum) ou la Pole Dance (depuis au moins 2 ans). Les figures seront plus physiques ou en souplesse et les enchaînements plus acrobatiques que le niveau des stages de Cerceau Débutant !

*Dress code : legging, chaussettes*

## **Hamac Inter**

Julia 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 dans votre petit cocon ! Le cours Hamac Inter est réservé aux élèves pratiquant déjà une activité aérienne comme le Cerceau (3 mois de cours réguliers minimum) ou la Pole Dance (depuis au moins 2 ans). Les figures seront plus physiques et les enchaînements plus acrobatiques que le stage de Hamac Débutant !

*Dress code : Legging et chaussettes*

## **Cerceau Pin Up Inter**

Chaussez vos talons, sortez la poitrine et arborez votre plus beau déhanché pour ce stage choréé glamour inspiré de l'ambiance des cabarets. Mathilde vous propose une version « cerceau aérien » du fameux Pin Up Flow ! Venez jouer avec votre féminité grâce à des jeux de jambes, de cambrure et de regards suspendu(e) dans votre cerceau. C'est le moment de sortir de votre zone de confort !

Pré requis: Avoir pratiqué 3 mois de cours réguliers de Cerceau ou 2 ans de Pole Dance minimum.

*Dress code (facultatif) : talons, legging obligatoire, body, top noir glamourous*

## **POUR LES ÉLÈVES AYANT SUIVI 1 ANNÉE DE CERCEAU MINIMUM :**

### **Cerceau Inter**

Cookie vous attend pour des combos plein de challenge en cerceau ! Le cours Cerceau Inter est réservé aux élèves pratiquant déjà une activité aérienne comme le Cerceau (3 mois de cours réguliers minimum) ou la Pole Dance (depuis au moins 2 ans). Les figures seront plus physiques ou en souplesse et les enchaînements plus acrobatiques que le niveau des stages de Cerceau Débutant !

*Dress code : legging, chaussettes*

### **Hamac Inter**

Julia 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 dans votre petit cocon ! Le cours Hamac Inter est réservé aux élèves pratiquant déjà une activité aérienne comme le Cerceau (3 mois de cours réguliers minimum) ou la Pole Dance (depuis au moins 2 ans). Les figures seront plus physiques ou en souplesse et les enchaînements plus acrobatiques que le niveau des stages de Cerceau Débutant !

*Dress code : Legging et chaussettes*

### **Cerceau Pin Up Inter**

Chaussez vos talons, sortez la poitrine et arborez votre plus beau déhanché pour ce stage chorée glamour inspiré de l'ambiance des cabarets. Mathilde vous propose une version « cerceau aérien » du fameux Pin Up Flow ! Venez jouer avec votre féminité grâce à des jeux de jambes, de cambrure et de regards suspendu(e) dans votre cerceau. C'est le moment de sortir de votre zone de confort !

Pré requis: Avoir pratiqué 3 mois de cours réguliers de Cerceau ou 2 ans de Pole Dance minimum.

*Dress code (facultatif) : talons, legging obligatoire, body, top noir glamorous*

## **Portés en Duo**

Julia vous dévoile son passé de circassienne dans ce stage acrobatique où vous serez tantôt porteur, tantôt voltigeur. Venez travailler votre équilibre en duo et défiez la gravité en toute sécurité.

*Dress code : short*

## **Initiation à la Pole Dance**

Durant tout l'été venez vous essayer à cette activité fun et ludique mais terriblement addictive ! Apprenez vos premières figures et venez les enchaîner en musique.

N'hésitez pas à venir tester avec vos ami(e)s !

*Dress code : short, débardeur, pas de crème sur le corps pour que la peau adhère à la barre*

**Réservez et payez en ligne vos stages d'été :**

<https://backoffice.bsport.io/m/Pole-Dance-Grenoble/891/calendar/>