Lexique des cours

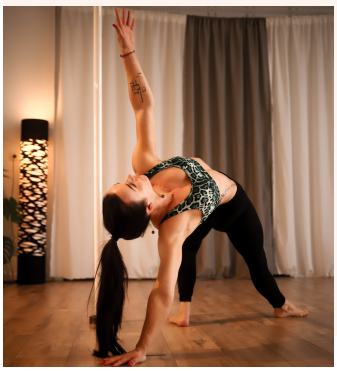
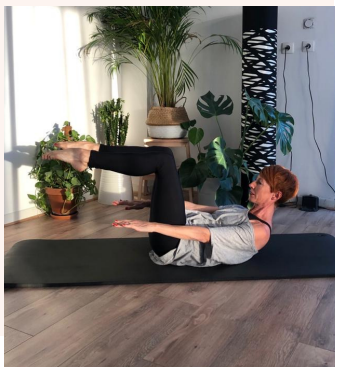
Cours techniques

LEVEL 1 : De votre premier cours jusqu'au crossknee-release. Apprendre à monter push-up, s'assoir sur la pole.
LEVEL 2 : Apprendre à s'inverser, Crucifix inversé, Outside leg, Viva 1 et 2, apprendre à se tracter. La montée push up doit être maîtrisée en spin.
LEVEL 3 :Focus sur le Bird, superman et Inside leg. Apprendre à s'inverser en tournant. Outside et viva doivent être acquis. L'Open v en contrôle.
LEVEL 4: Aerial V en spin avec une vraie traction, apprendre le shouldermount, le Reiko et le Titanic. Twist and grip ayesha du crucifix. En static, montée 3 mains, rotations basiques et dislocator.
LEVEL 5/6: Programme plus avancé, le shouldermount doit être maîtrisé , ainsi que les bases du static dynamique et rotation.

Cours à thème

Power & renfo pole : Circuit training puis renforcement à la pole Accessible dès le niveau 2 (pushup requis). **Se muscler et gagner en force.**

Stretching : Tous niveaux. Travailler sa souplesse et sa mobilité est indispensable pour progresser en pole dance. Travail des écarts, souplesse d'épaule et du dos.
Devenir souple et mobile

Pole contemporain : Réalisation d'une chorégraphie sur plusieurs semaines. Aucun pré-requis de danseur pour accéder à ce cours, bien au contraire ! Tous niveaux, push up requis.
Gagner en fluidité et danser

Pilates : Tous niveaux, développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.
Se muscler en douceur et en contrôle