

PÔLE DANCE

LA ROCHELLE



PASSION

Qu'est ce que la PÔLE DANCE ?

C'est une discipline à la fois sportive et artistique dont le but est d'effectuer des figures autour et sur un barre verticale.

La pôle dance mêle acrobatie, danse, sensualité et attirance de plus en plus d'adeptes car elle permet de se muscler, se tonifier et s'assouplir. C'est un sport très ludique, ce qui rend l'exercice plaisant tout en sculptant son corps en s'amusant.

La pôle dance est à présent reconnue comme un sport de haut niveau avec l'apparition de compétitions, championnats, certifications et la naissance de véritable stars du pôle dance.

Les cours

Les cours sont dispensés dans une ambiance conviviale et détendue. Il se déroule sur plusieurs niveaux de difficultés (initiation, débutant, intermédiaire, avancé) sur barre fixe et/ou rotative (mode spinning) → voir les [plannings](#)

Cours débutant 1 | 2 (1h30)

Ce cours est destiné aux élèves ayant passés le niveau initiation ou ayant pratiqué ailleurs et connaissant les bases. Il se compose d'un échauffement, d'un apprentissage technique et d'un étirement. Il permet de maîtriser les bases de la discipline et d'aller plus loin techniquement. Vos figures seront plus fluides et plus gracieuses et vous commencerez à travailler des transitions.

Cours intermédiaire | avancé (1h30)

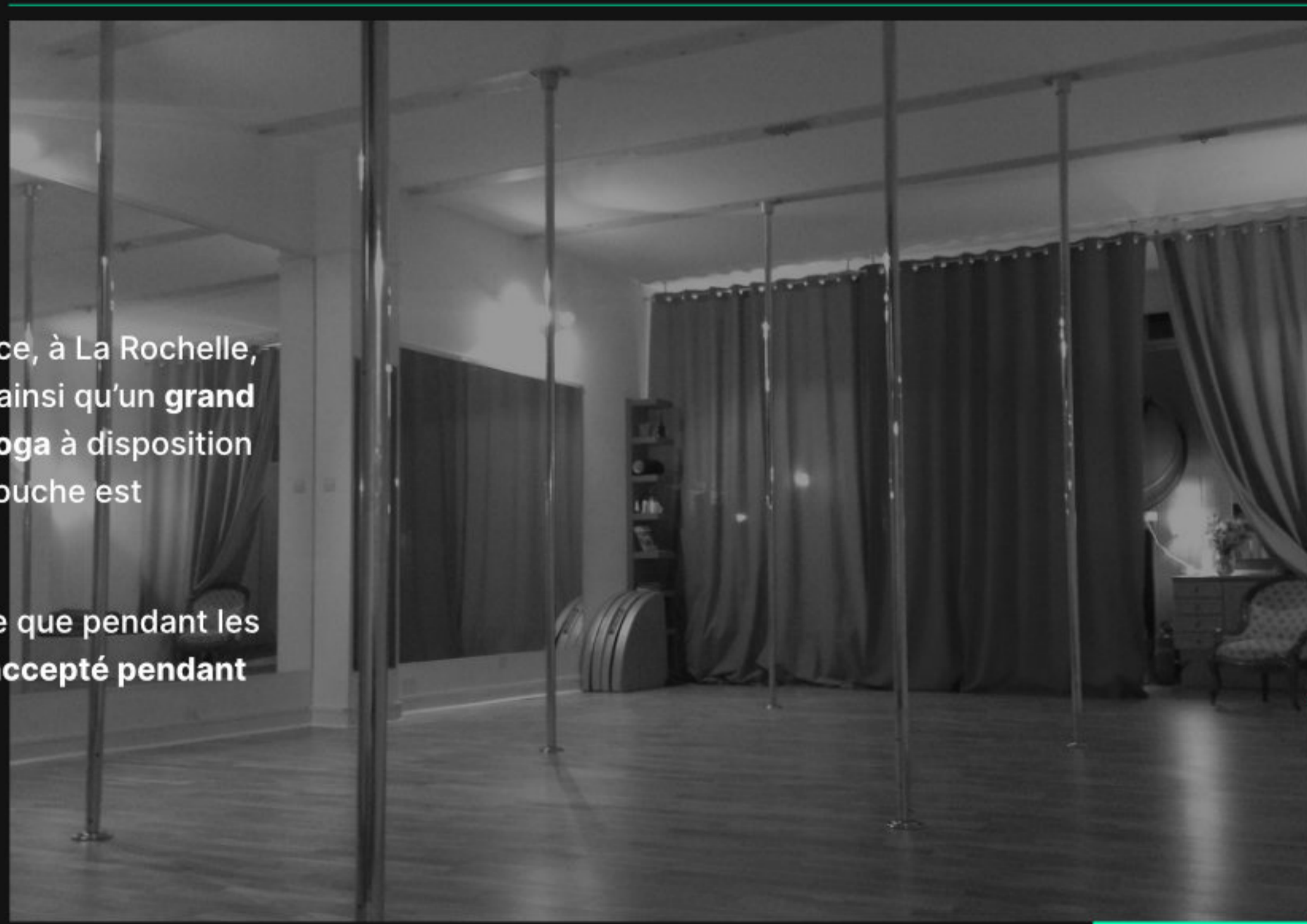
Ce cours est destiné aux élèves ayant passé le niveau Débutant ou ayant pratiqué ailleurs et maîtriser l'inversion. Il se compose d'un échauffement, d'un apprentissage technique et d'un étirement. Il permet d'aborder les combos (combinaisons de spins et/ou tricks), le mode spinning (barre qui tourne sur son axe) et d'aller plus loin dans les assouplissements.



Le studio

Situé au 126 boulevard Emile Delmas, La Pallice, à La Rochelle, le studio dispose de 6 barres de plus de 3 m ainsi qu'un grand miroir sur toute la surface du mur. Tapis de yoga à disposition et crash mat. Une salle de bain avec WC et douche est disponible. Stationnement facile à proximité.

Attention, le studio de danse n'est accessible que pendant les heures de cours. **Aucun spectateur ne sera accepté pendant les cours.**



PLAISIR SON HISTOIRE

La professeure

Après l'obtention de son diplôme d'infirmière en 2007, Marie souhaite reprendre la danse classique qu'elle a pratiquée pendant 15 ans auparavant. Cependant son travail lui prend beaucoup de temps l'empêchant d'aller aux cours de danse. Elle décide alors de pratiquer un sport chez elle qui soit à la fois physique, ludique, et dansé. Elle pense donc à la pôle dance. En 2008 elle prend alors son premier cours sur Paris. Elle accroche immédiatement et décide donc de pratiquer celle-ci chez elle à La Rochelle. Elle découvre un sport qui permet de se dépasser en effectuant des figures aériennes très esthétiques devenant vite spectaculaires au fur et à mesure de la progression.

[Lire la suite →](#)

Ce qui lui plaît

C'est de partager sa passion pour laquelle elle a eu seule pendant plus de 4 ans n'osant pas forcément en parler à cause des aprioris auxquels étaient encore associés la pôle dance.



TARIFS & INFORMATIONS

Les tarifs

Les cartes d'abonnement sont nominatives et non remboursables.
Les cartes de 5 cours sont réglables en 1 ou 2 fois sans frais, par chèques.
Les cartes de 10 et 20 cours sont réglables en 1, 2 ou 3 fois sans frais, par chèques.

À l'unité

cours d'initiation
à la pôle dance
1h

12 €

cours de pôle dance

1h15

23 €

cours d'accro hamac

1h30

27 €

cours annexe

1h

17 €



Forfaits

Cours de *pôle dance* - 1h15

• 5 cours (valable 6 mois)

105 €

• 10 cours (valable 8 mois)

190 €

• 20 cours (valable 1 an)

320 €

Cours *annexe* - 1h

• 5 cours (valable 6 mois)

75 €

• 10 cours (valable 8 mois)

135 €

• 20 cours (valable 1 an)

220 €

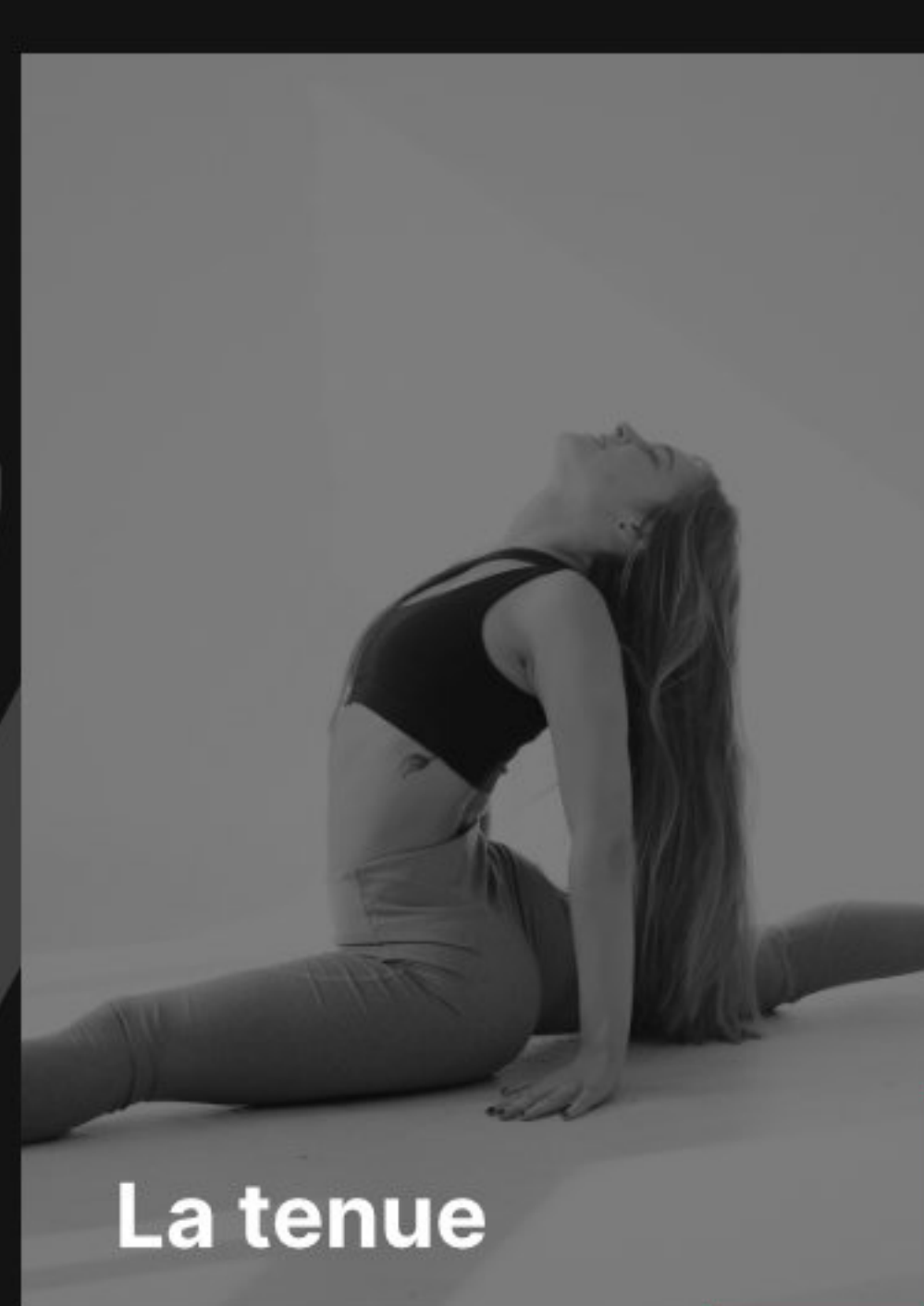
Les bonnes pratiques

AIMER



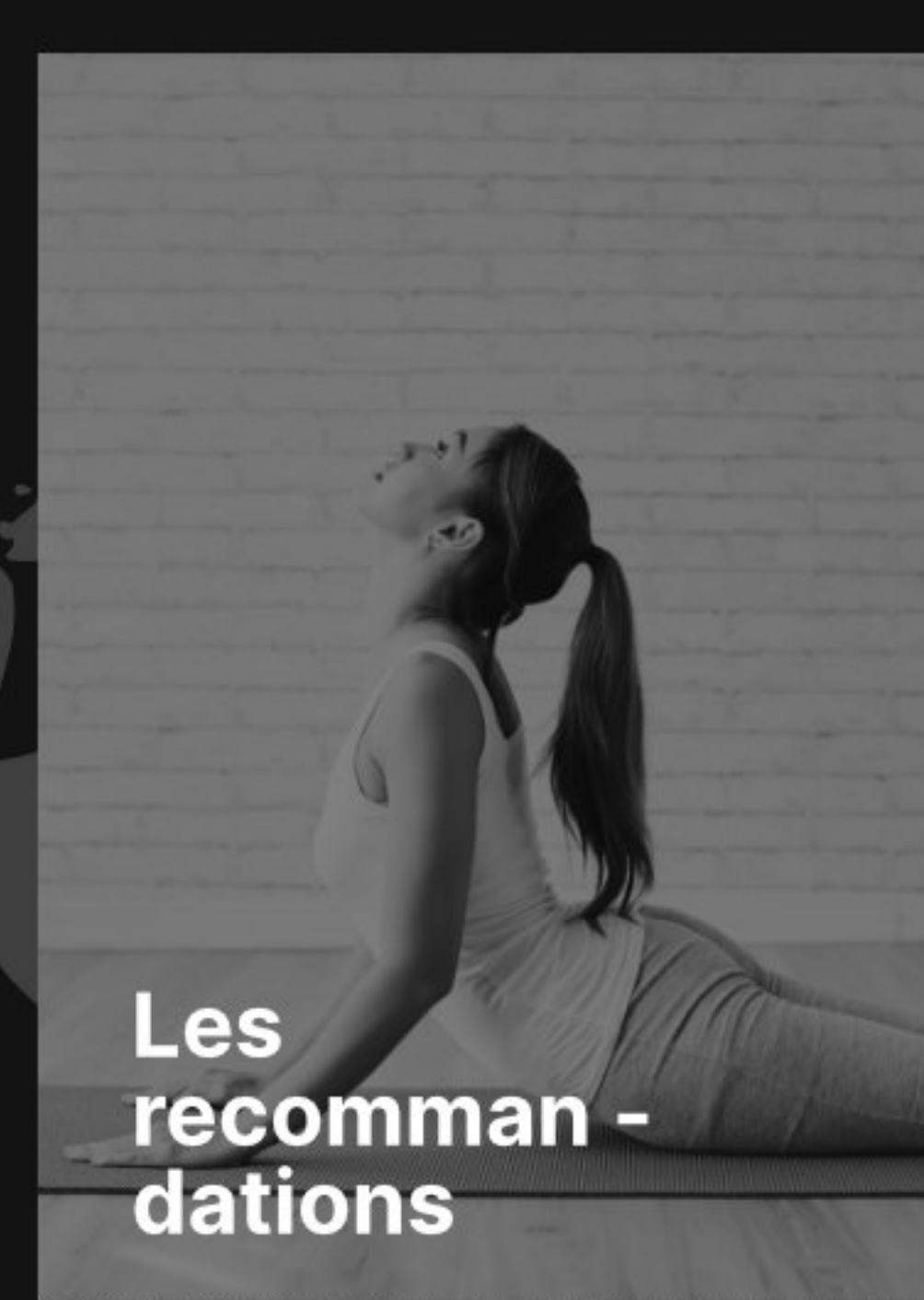
Qui peut pratiquer la pôle dance ?

Celle-ci est accessible à toute personne pouvant pratiquer une activité sportive (un certificat médical sera demandé ultérieurement). Il n'y a aucune contrainte de sexe, d'âge, de morphologie ou de condition physique.



La tenue

L'essentiel est d'avoir les bras et les jambes nues (pour accrocher la barre). Vous aurez donc besoin d'un short et d'un débardeur. Il est bien de prévoir une tenue plus chaude comme par ex un jogging avec un haut à manche longue pour les échauffements et les étirements.



Les recommandations

Il est interdit d'appliquer sur le corps tout produit gras, crème, huile ou lait... le jour du cours car vous glisseriez beaucoup. Il est demandé de retirer tous les bijoux (bagues, bracelets...) pouvant vous blesser et abîmer la barre.



Les événements

Anniversaire, enterrement de vie de jeune fille...

→ 50 € par personne pour 1h30 de cours privatif
→ 6 personnes maximum

→ Acompte de 50 € par chèque à l'ordre de "Pôle dance La Rochelle", pour confirmer la réservation et à envoyer à l'adresse du studio.

Réserver

Shooting

→ 80 € avec présence d'un photographe professionnel, un travail de retouches sur une vingtaine d'images + un diaporama sur DVD.

Réserver

