

Initiation	<p>Envie d'essayer la Pole Dance? Vous n'avez jamais pratiqué? Ce cours est fait pour vous! Durant le cours initiation vous apprendrez quelques figures basiques, afin de vous familiariser avec ce sport, et vous découvrirez le renforcement musculaire de facon ludique mais effective!!! Pour tous, désirant découvrir la Pole Dance dans un environnement sportif et décontracté, entourés de personnes de tous ages et de niveaux physiques.</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h Session de 1 à 2 semaines</p>
Débutant	<p>Ce cours est ouvert à toute personne ayant participé à un cours initiation. Dans ce cours vous apprendrez les fondamentaux de la technique de la Pole Dance et du renforcement musculaire. Vous quitterez ce niveau avec tout ce dont vous aurez besoin pour l'Intermédiaire 1!</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h15 Session: 16 semaines minimum</p>
Intermédiaire 1	<p>Ce niveau représente le début des mouvements la tête en bas! Pour pouvoir participer à ces cours, vous devez avoir suivi toute une session Débutante au préalable et vous sentir à l'aise avec le Crucifix, le Layout et le X-Knee Release.</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h Session de 16 semaines minimum</p>
Intermédiaire 2	<p>Les choses commencent à se compliquer un peu plus.... Ce niveau se concentre sur les inversions. Vous passerez la plus part du temps la tête à l'envers! Pour pouvoir s'inscrire à ce niveau, vous devez avoir effectué toute une session Intermédiaire 1 et vous sentir à l'aise avec le Gemini et le Scorpio. Ce niveau demande déjà une certaine force musculaire et une certaine flexibilité.</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h15 Session de 16 semaines minimum</p>
Intermédiaire 3	<p>Dans la continuité de l'Intermédiaire 2, vous apprendrez des inversions de plus en plus complexes ou votre gainage et votre souplesse seront mise à l'épreuve.... Pour participer à ce niveau vous devez avoir suivi tout le programme Intermédiaire 2 ou pratiquer la Pole Dance depuis au moins 1an et demi (l'accord du Professeur Principal sera nécessaire). Vous devez également être capable de tenir un Shoulder Mount pendant 10s et exécuter deux V inversés d'affilé.</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h15 Session de 16 semaines minimum</p>

<p>Pole Power Tous Niveaux</p>	<p>L'entrainement des Pole Dancer!!! Vous ne vous sentez pas assez fort pour certains mouvements? Vous désirez progresser plus vite? Ou vous souhaitez simplement améliorer votre condition physique en général? Le Pole Power est ce qu'il vous faut! Nous renforcerons musculairement tout votre corps. Nous vous ferons particulièrement travailler votre gainage et votre force au niveau du haut du corps! Préparez vous a être "coaché"!!!</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h</p>
<p>Pole Choré Tous Niveaux</p>	<p>Ce cours est accessible aux personnes ayant suivi au moins deux cours de Pole Dance débutant. Tous les deux mois, vous apprendrez une toute nouvelle chorégraphie allant du Burlesque au Contemporain en passant par le Jazz ou la Salsa! Apprenez à enchaîner les figures apprises en cours (et de nouvelles!) avec des mouvements dansés et créez votre propre style! Cela vous permettra de mettre en pratique votre technique et de travailler votre côté artistique ou tout simplement de vous défouler!!!</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h Session de 2 mois</p>
<p>Pole Chair Tous Niveaux</p>	<p>Ce cours est ouvert à tous les niveaux! Apprenez une chorégraphie mêlant le travail sur une chaise et sur le barre de Pole Dance! Besoin de plus d'acrobaties? Ce cours est fait pour vous!</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h Session d'1 ou 2 mois</p>
<p>Pole Perfect Tous Niveaux</p>	<p>Vous désirez parfaire les figures que vous avez apprises? Les exécuter à la perfection? Ou vous avez manqué un cours et voulez rattraper votre retard? Profitez de notre Pole Perfect! Ce cours est ouvert pour tous les niveaux! Le professeur sera à votre disposition pour vous aider à perfectionner votre technique!</p> <p style="text-align: center;">Durée: 1h</p>
<p>Cabaret Tous Niveaux</p>	<p>Ce cours est ouvert a tous! Vous aviez toujours rêvé de danser comme les filles du Moulin Rouge? Votre souhait devient réalité avec ce cours Cabaret! Apprenez à vous déhancher , à marcher, à danser comme les filles du Lido! Tous les 2 mois apprenez une nouvelle chorégraphie Cabaret! Ce cours vous est proposé par des danseuses Professionnelles ayant plus de 10ans de métiers dans cette danse! N'hésitez plus, ce sera Strass et Paillettes!</p>

<p>Ballet Pole Tous Niveaux</p>	<p>Apprenez toutes les bases de la danse classique à la barre afin d'améliorer vos lignes de jambes, de pied, de bras! Travaillez votre grâce et votre élégance tel une danseuse classique tout en renforçant vos jambes, votre dos, vos fessiers et vos abdos! Le cours parfait pour "poler" tout en légèreté et fluidité!</p> <p style="text-align: right;">Durée: 1h</p>
<p>Stretch</p>	<p>Dans ce cours nous vous apprendrons et aiderons à augmenter votre souplesse au niveau des jambes, du dos, des épaules et même des pieds! Vous serez encadrés par des professionnels qui vous donneront les bonnes méthodes pour vous étirer en toute sécurité! Prêts à vous tordre dans tous les sens?</p> <p style="text-align: right;">Durée: 1h Session de 8 semaines</p>
<p>Open Pole Tous Niveaux</p>	<p>Ceci n'est pas un cours. Les professeurs ne sont pas présents pour vous parler ou vous corriger. Venez entre ami(e)s ou seul(e) pour vous entraîner sur les figures apprises en cours, ou pourquoi pas en tester de nouvelles! Plus on s'entraîne, plus on se rapproche de la perfection! Tous le matériel du studio est à votre disposition afin que vous puissiez travailler dans de bonnes conditions (Tapis, chiffons, matelas...)</p>
<p>Cours Particuliers Tous Niveaux</p>	<p>Vous désirez avoir une attention particulière? Travailler des figures en particulier? Apprendre ou réviser les chorégraphies de l'école? C'est un cours "One-One" qu'il vous faut! Toute notre équipe de professeurs est à votre disposition afin de répondre au mieux à vos attentes! Maximum 2 personnes.</p> <p style="text-align: right;">Durée: 1h</p>