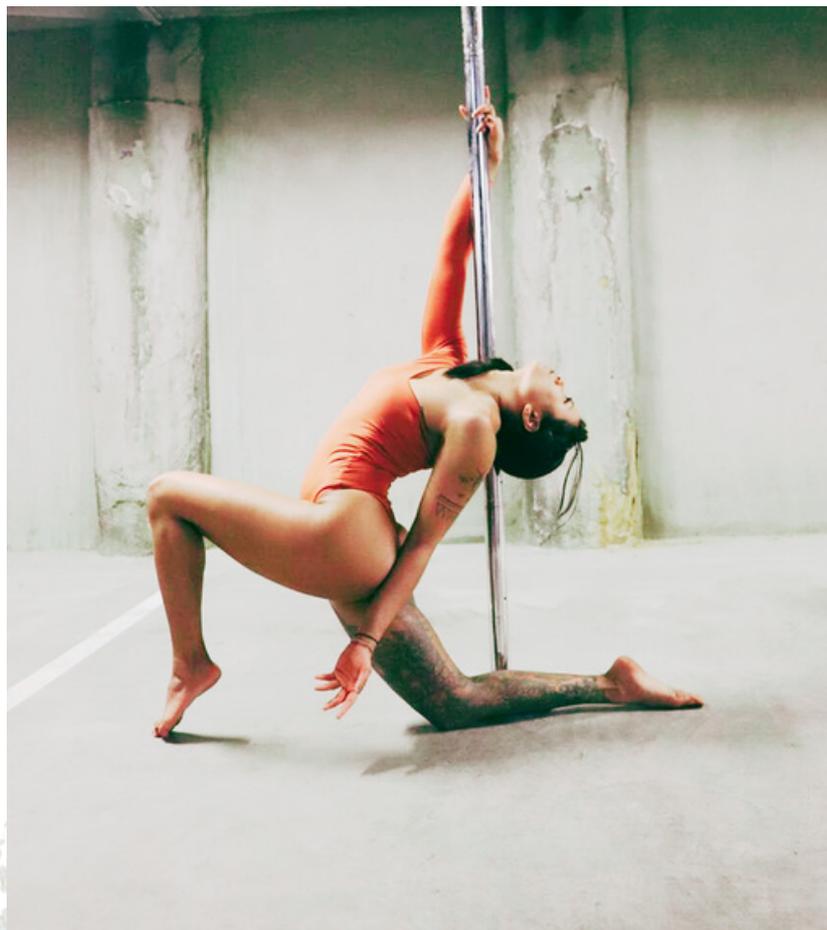


Nouveau à partir de Mai 2023

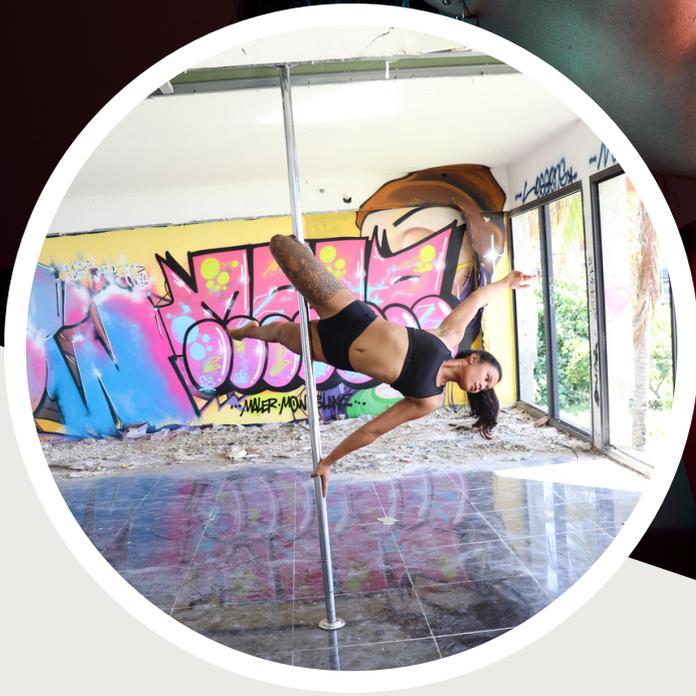


**COURS
POLE DANCE ET
BURLESQUE**



Nouveauté à partir de Mai 2023

**POLE DANCE
BURLESQUE DANCE
CHAIR DANCE
POLESQUE DANCE**



POLE DANCE

La (ou Le) pole dance est une discipline sportive et artistique qui mêle la danse et les acrobaties autour et sur barre verticale (la "pole" en anglais). Il s'agit donc d'un mélange de fitness et gymnastique.

BURLESQUE DANCE

La danse burlesque est une danse dite de cabaret. Danse glamour, sexy mais pas vulgaire. Apprenez à vous affirmer, vous tonifier avec l'utilisation de différents accessoires comme par exemple des éventails, une chaise...

CHAIR DANCE

Le chair Dance est une danse centrée sur l'utilisation d'une chaise et généralement chorégraphiée qui regroupe sensualité, figures et acrobaties.

POLESQUE DANCE

Le Polesque Dance regroupe Pole Dance et Burlesque. Le cours de polesque est donc une danse principalement chorégraphiée autour de la pole sur une musique de type 20's.

POLE DANCE FOUNDATION/ DEBUTANT

Pole dance foundation/débutant, est un cours pour tous ceux/celles qui souhaitent découvrir la pole dance ou ceux qui souhaitent approfondir leur bases. Apprenez les mouvements clés qui ouvriront la porte aux levels intermédiaire et avancé.

POLE DANCE PARENT/ENFANT

Ce cours est un cours dédié aux parents qui souhaiteraient profiter avec leurs(s) enfant(s). Ce cours est ouvert à un parent/adulte sans enfant également.

"L'ART-ALLIER, by Emilie "Atelier body positive" au centre AKADANSE, est un environnement où chacun chacune vient comme il/elle est. Nous nous devons respect, encouragement envers nous comme envers les autres. En cours de pole dance ou de burlesque nous devenons plus fort mentalement et physiquement. Et surtout nous apprenons à nous accepter.



**POLE DANCE
BURLESQUE DANCE
CHAIR DANCE
POLESQUE DANCE**



TARIFS

POLE DANCE ET BURLESQUE

Abonnement sur 12 mois (tous cours confondus) :

96 h / an : 1056€ soit 88€/mois , soit 11€ le cours

48 h / an : 624€ soit 52€/mois , soit 13€ le cours

Carte 20 cours (valable 6 mois) 280 €, soit 14 € le cours

Carte 10 cours (valable 3 mois) 150 €, soit 15 € le cours

POLE DANCE ENFANTS

Carte 20 cours (valable 6 mois) 250 €, soit 12,50 € le cours

Carte 10 cours (valable 3 mois) 140 €, soit 14 € le cours

COURS INDIVIDUELS

Cours privés 1h00 60 €

Cours à l'unité 20 €

OPEN PRACTICE

Carte 20 H 100 €, soit 5 € le cours

Carte 10 H 70 €, soit 7 € le cours

POLE DANCE
BURLESQUE DANCE
CHAIR DANCE
POLESQUE DANCE



REGLEMENT / MODALITES DE RESERVATION

NB: Les adolescent sont acceptés en cours de pole dance à partir de 14 ans et participeront parmi les adultes avec l'accord préalable du parent

Pole dance Enfants de 6 ans à 13ans

Cours de danse Burlesque ouverts aux adultes seulement

Open practice: Entraînement personnel sans coach

À savoir:

Pour le cours de Pole Dance, la tenue préférable est shorty, boxer de sport pour les hommes, et brassière de sport afin d'avoir un maximum de peau libre, sans crème ni huile

corporelle, pour s'aggriper au maximum à la barre, les bijoux et vêtements avec bijoux ou anneaux... sont interdits.

Les mineurs sont acceptés sous l'accord des parents (autorisation parentale obligatoire).

Pour le cours de burlesque/chair dance, une tenue de sport de type legging ou short et débardeur, venir avec ou sans petits talons (non aiguille) et des bas si vous le souhaitez. Pour celles qui se sentent à l'aise, culotte gaine, soutien gorge, de préférence tout noir sont aussi les bienvenus. Les bijoux sont interdits à la pratique du chair dance.

Il est obligatoire d'enlever tous bijoux, piercings pour la pratique de la pole dance et du chair dance/accro chair.

Tous les cours sont des cours tous niveaux. Adaptés à tous.

Chaque cours est ouvert à tous et est conçu de manière à ce que chacun, chacune puisse se sentir intégrer à tout moment. Pour pouvoir réserver son cours, il faut fournir son adresse e-mail sur lequel vous allez recevoir un lien à valider et vous devez ensuite télécharger l'application sur le lien envoyé sur lequel vous pourrez voir tous les cours. Pour des raisons de logistique, toute annulation doit se faire au moins 24h à l'avance au delà, ce cours vous sera décompté. Vous pouvez néanmoins réserver une heure avant le début d'un cours si celui est présent sur bookyway, ce cours sera automatiquement décompté si vous ne vous présentez pas. L'élève se doit de gérer lui même ses nombres d'heures d'abonnement.

Faire attention aux dates d'expiration.

**POLE DANCE
BURLESQUE DANCE
CHAIR DANCE
POLESQUE DANCE**



HORAIRES

MARDI

SALLE PHENIX

12h30-13h30
Pole Dance
Adultes

13h30-14h30
Polesque dance
Adultes

SALLE DRAGON

15h30-16h30
Open practice ou cours
privés

16h30-17h30
Pole Dance
Enfants

17h30-18h30
Pole Dance
Adultes

18h30-19h30
Danse burlesque

MERCREDI

SALLE PHENIX

12h30-13h30
Burlesque chair dance
Adultes

SALLE DRAGON

11h30-12h30
Pole Dance
Enfants / Parents

12h30-13h30
Open practice

13h30-14h30
Pole Dance
Ados Adultes

JEUDI

SALLE DRAGON

12h30-13h30
Pole Dance
Foundation/Débutant