

# PLANNING STAGES

OCTOBRE 2017



## MOVE'N FLOW

**DU YOGA ET DU PILATES CHOREGRAPHIE !!!**

Un superbe complément pour vos entraînements !

La routine de pilates et de yoga se fera en parfaite harmonie en musique avec des mouvements enchaînés. Nous allons vous montrer que c'est un sport qui fait transpirer !

Que vous pratiquiez ou non le pilates et le yoga, la chorégraphie sera accessible à tous et vous permettra de travailler votre grâce, de développer votre corps de manière harmonieuse et de vous assouplir en douceur et oui oui oui, en **MUSIQUE !!!** A tester !

**7 Octobre à 14h30 Grenoble**

## CERCEAU AERIEN

**14 Octobre à 10h  
Saint Martin D'Hères**

N'avez vous jamais été émerveillés par la grâce des acrobates ? Ce sport poétique et gracieux est aujourd'hui à la portée de tous! Vous réussirez vos premières figures dès la première heure, un jeu pour tonifier entièrement votre corps.



## LADY STYLE

**14 Octobre à 11h15  
Saint Martin D'Hères**

Principalement inspiré du hip hop, découvrez ce street dance féminin venu tout droit des Etats-Unis ! Dansez et brûlez des calories en vous sentant glamour comme Beyoncé ! Nous vous attendons pour une heure de Dancefloor torride !

## POLE INITIATION

**21 Octobre à 10h  
Grenoble**

Pour toutes celles qui n'ont pas encore testé !! Une heure pour apprendre toutes les figures de base qui sont accessibles à toutes (sportives ou non, petites, grandes, menues, charnelles, grande timides ou expressives...)

## SEXY FIT

**21 Octobre à 11h15  
Grenoble**

Cours de renforcement musculaire et d'assouplissement mais à la sauce sexy ! Largement inspiré des mouvements issus de danses exotiques (lap dance, twerk, booty shake), on transpire, tout en restant féminine !



# TARIFS DES STAGES



## ELEVES DE L'ECOLE

- 1 Stage = 18 €
- Carte 4 stages = 60 €
- Carte 8 stages = 104 €
- Move'n Flow 2h = 24 €



## NON ADHERENTS

- 1 Stage = 20 €
- Carte 4 stages = 72 €
- Carte 8 stages = 128 €
- Move'n Flow 2h = 29 €

## STAGE REGLE SUR PLACE

- 1 Stage d'1h = 23 €
- Move'n Flow 2h = 34 €

## SUIVEZ-NOUS



7 Rue des Arts et Métiers 38000 Grenoble - 14A Rue Mayencin 38400 Saint  
Martin d'Hères

[www.poledancegrenoble.fr](http://www.poledancegrenoble.fr) / 06.35.22.86.36