

JUILLET 19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<p>1 Mathilde</p>	<p>2</p>	<p>3 Sarah</p>	<p>4 Mathilde</p>
<p>18h15 CERCEAU (3 places) TS Niveaux</p> <p>19h30 CERCEAU (3 places) TS Niveaux</p>	<p>PRÉ INSCRIPTIONS (de 18h30 à 20h30)</p>	<p>18h15 AYESHA LOVER Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19h30 POLE COMMANDO Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p>	<p>18H15 POLE TRICKS Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 TWERK TS Niveaux</p>
<p>8 Mathilde</p>	<p>9 Mathilde</p>	<p>10 Sarah</p>	<p>11 Mathilde</p>
<p>18H15 INITIATION A LA POLE DANCE TS Niveaux</p> <p>19H30 POLE CHORÉE Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p>	<p>18H15 POLE SPIN Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 TISSU AÉRIEN TS Niveaux</p>	<p>18H15 POLE STATIQUE Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19H30 STRETCHING avec les HAMACS TS Niveaux</p>	<p>18H15 TISSU AÉRIEN TS Niveaux</p> <p>19H30 CERCEAU TS Niveaux</p>
<p>15 Mathilde</p>	<p>16 Alexis</p>	<p>17 Sarah</p>	<p>18 Mathilde</p>

<p>18H15 INITIATION À LA POLE DANCE TS Niveaux</p> <p>19H30 POLE GLAMOUR TS Niveaux</p>	<p>18H15 POLE SPIN Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 STATIQUE Niveau 1 Niveau 2</p> <p><i>SHOOTING</i> <i>DE 17H30 À 20H30</i></p>	<p>18H15 STRETCH AND POLE (1H30) Niveau 2 Niveau 3</p>	<p>18H15 POLE TRICKS Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 STRETCHING TS Niveaux</p>
<p>22 Mathilde</p>	<p>23 Mathilde</p>	<p>24 Mathilde</p>	<p>25 Alexis</p>
<p>18H15 SUPERMAN LOVER Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19H30 CERCEAU TS Niveaux</p>	<p>18H15 POLE SPIN Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 INITIATION À LA POLE DANCE TS Niveaux</p>	<p>18H15 TISSU AÉRIEN TS Niveaux</p> <p>19H30 TWERK TS Niveaux</p>	<p>18H15 POLE CONTEMPORAIN Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19H30 SEXY HOUSE Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p>
<p>29 Mathilde</p>	<p>30 Mathilde</p>	<p>31 Sarah</p>	<p>1 Mathilde</p>
<p>18H15 POLE TRICKS Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 POLE GLAMOUR TS Niveaux</p>	<p>19H30 INITIATION À LA POLE DANCE TS Niveaux</p>	<p>18H15 POLE TRICKS Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19H30 DOUBLETES Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p>	<p>18H15 TISSU AÉRIEN TS Niveaux</p> <p>19H30 CERCEAU TS Niveaux</p>

AOÛT 19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
			1 Mathilde
			18H15 TISSU AÉRIEN TS Niveaux 19H30 CERCEAU TS Niveaux
5 Sarah	6	7 Ann	8 Ann
18H15 POLE SPIN Niveau 2 Niveau 3 19H30 EQUILIBRES Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3		18H15 DUO ENFANTS ADULTES Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3 19H30 INITIATION À LA POLE DANCE TS Niveaux	18H15 CHORÉE CABARET TS Niveaux 19H30 SEXY FIT TS Niveaux
12 Ann	13 Ann	14	15
18H15 POLE TRICKS Niveau 1 Niveau 2 19H30 POLE FLOOR Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3	18H15 CHAIR DANCE TS Niveaux 19H30 POLE SPIN Niveau 1 Niveau 2		

19	20 Ann	21 Ann	22
	<p>18H15 POLE TRICKS Niveau 1 Niveau 2</p> <p>19H30 INITIATION À LA POLE DANCE TS Niveaux</p>	<p>18H15 STRETCHING TS Niveaux</p> <p>19H30 POLE CHORÉE Niveau 1 Niveau 2 Niveau 3</p>	
26 Sarah	27 Mathilde	28	29
<p>18H15 BRASS MONKEY LOVER Niveau 2 Niveau 3</p> <p>19H30 PERFECTIONNEMENT DES BASIQUES (GEMINI/ SCORPIO / V INVERSE) Niveau 1 Niveau 2</p>	<p>18H15 CERCEAU TS Niveaux</p> <p>19H30 TISSU AÉRIEN TS Niveaux</p>		<p><i>SHOOTING</i> <i>DE 17H30 À 20H30</i></p>

DESCRIPTIF:

TS Niveaux : Accessible à tous que vous pratiquiez la Pole Dance ou non

Niveau 1 : Accessible après avoir fait 3 mois minimum de cours Débutants de Pole Dance

Niveau 2: Accessible après deux années de Pole Dance

Niveau 3 : Accessible après trois années de Pole Dance

INITIATION À LA POLE DANCE : Pour toutes celles et ceux qui n'auraient pas encore testé! L'été c'est le moment de se lancer!

POLE TRICKS ET POLE SPIN: Cet été nous vous proposons de venir réviser les figures vues dans l'année avec de superbes combos! Au choix, des inversions en Pole Tricks et des enchaînements de spin en Pole Spin.

POLE STATIQUE: Un training en barre fixe, tout en aérien.

AYESHA LOVER/ BRASS MONKEY LOVER/ SUPERMAN LOVER: Un cours avec une figure à l'honneur afin de travailler les différentes entrées, sorties et variantes de la figure.

EQUILIBRES: Des équilibres au sol ou à la barre pour des poses dignes des plus grandes Instapoleuses!

PERFECTIONNEMENT DES BASIQUES: Dommage de passer de belles figures quand la montée ou l'inversion qui vous y amène est périlleuse... Voici un stage pour ancrer solidement vos bases et obtenir une belle technique.

STRETCH AND POLE : 45min de Stretching puis 45min de figures sur le thème des écarts.

POLE COMMANDO: Un training de warriors pour sculpter le corps en intégralité et brûler des calories!

DOUBLETTES: Spins et Inversions en Duo à la barre, pas besoin d'être deux pour s'inscrire ;)

DUO ENFANTS ADULTES : Accompagnez les plus jeunes lors de beaux duos à la barre, dès 6 ans.

POLE FLOOR: Une chorégraphie avec des passages au sol pour vous donner des idées lors de vos transitions.

POLE CHORÉE: La Pole Dance ce n'est pas seulement des figures! Venez danser, sauter, valser , bondir à la barre!

POLE CONTEMPORAIN : Venez vous libérer et vivre un moment hors du temps sur des variations contemporaines.

CHAIR DANCE: C'est le grand retour de la chorée de Chair Dance ! Un cours ludique pour toutes, même les non-poleuses ! Venez avec une amie !

CHORÉE CABARET: Troquez votre barre de Pole l'espace d'une heure pour un boa lors d'une chorée inspirée du Moulin rouge!

POLE GLAMOUR: LE cours le plus torride de l'école. Une chorée en talons tout en sensualité à la barre pour sublimer sa féminité.

SEXY HOUSE: Embarquez pour le tout nouveau Sexy House avec Alexis ! Sur des sonorités techno et house music venez découvrir la pole sous un regard underground avec une chorée mêlant sexy et figures (talons et pleasers bienvenus) !

STRETCHING: Une heure pour bosser vos écarts et votre souplesse de dos et d'épaules afin d'avoir une technique plus spectaculaire à la barre!!

STRETCHING ET HAMAC: Réussir à aller plus loin dans les assouplissements portés par les Hamacs.

SEXY FIT: Un cours de renfo et de cardio pour shaker son booty avec Ann! Venez sculpter tout votre corps... à la sauce sexy!

TWERK: Un cours libérateur et drôle pour apprendre à secouer son booty de 100 façons!

TISSU AÉRIEN: Le stage de Tissu est de retour, attention ce cours est souvent victime de son succès, ne tardez-pas pour réserver.

CERCEAU AÉRIEN: Que vous ayez suivis des cours cette année ou que vous n'en ayez jamais approché un, venez voltiger !

TARIFS:

ÉLÈVES DE L'ÉCOLE 1 Stage = 18€ Carte 4 stages = 60€ Carte 8 stages = 104€

NON ADHÉRENTS 1 Stage = 20€ Carte 4 stages = 72€ Carte 8 stages = 128€

STAGE RÉGLÉ SUR PLACE 1 Stage = 23€

STRETCH AND POLE (1h30): 27€

SHOOTING

Cette année encore vous avez redoublé d'efforts, sué, rougit, eu des courbatures, des bleus, quelques brûlures... Tous vos progrès et grandes réussites méritent d'être immortalisées lors d'un shooting photo!

Nous vous proposons une séance photo avec Jérémy Lacoste, notre photographe chouchou depuis 2012, à présent incollable en Pole Dance et Mathilde, qui coachera vos jambes tendues, pointes de pied, placement des cheveux, étiquettes qui sortent du short et sourire épanoui!

Chaque créneau est réservé pour 3 élèves afin que vous ayez le temps de souffler entre les figures. Voici les heures disponibles:

**17h30
18h00
18h30
19h00
19h45
20h15**

Il est tout a fait possible de faire des photos en Cerceau Aérien, Envoyez nous un mail avec la date désirée, nous vous regrouperons pour former un groupe.

TARIF: 8 PHOTOS 39€

OPEN POLE

Il est possible de venir en Open Pole tous les lundis du mois de Juillet à 18h15 ou 19h30. Seuls les élèves étant pré inscrits pour la rentrée de Septembre 2019 auront accès à la salle.

Tarifs Open Pole

1h : 7€

2h : 10h

PRÉ INSCRIPTIONS

Les pré inscriptions pour la rentrée de Septembre 2019 dans les écoles de Grenoble et SMH auront lieu mardi 2 juillet dès 18h30 à l'école de Grenoble. Le planning sera disponible mi Juin et un acompte de 50€ vous sera demandé lors de cette inscription. Si vous ne pouvez pas vous rendre sur place, un élève ou un ami pourra vous inscrire. Maximum une inscription par élève en plus de la sienne. PLUS D'INFOS MI JUIN