

# STAGE DÉCOUVERTE POLE DANCE



Tu es inscrit(e) à un stage découverte au Polemic Studio, on t'a préparé un petit document pour répondre à toutes tes questions.

## DÉROULEMENT DU STAGE

Tu vas pouvoir découvrir tes premières figures !

Après un petit échauffement, tu vas pouvoir apprendre 4 à 5 figures de bases pour débiter la pole dance: marcher, tourner, t'envoler, t'asseoir et grimper sur et autour de la barre.

Le stage découverte est toujours ludique et adapté au niveau "première fois" de tous les participant(e)s. Attention, ça reste un stage sportif donc ce sera quand même un peu physique. Risque de courbatures en vu le lendemain!

## TENUE

L'idéal est de venir en short en coton et en débardeur en coton ou brassière de sport.

Il faut qu'un maximum de peau soit découverte pour adhérer à la barre.

Si tu optes pour une tenue trop couvrante (cycliste ou legging) tu vas glisser, tu ne pourras pas tenir les figures et tu ne pourras pas profiter au maximum de l'initiation.

Pour l'échauffement en hiver, tu peux prévoir une tenue confortable et chaude: legging, jogging, chaussettes, petit sweat.

Évite de mettre de la crème sur ton corps le jour du stage, ça pourrait te faire glisser.

Des tapis de gym sont à disposition pour l'échauffement mais si tu préfères apporter le tien, c'est possible.

## INTERDITS AU STUDIO

**Les bijoux**, surtout les bagues, les bracelets et les piercings au nombril.

Les bijoux rayent les barres et vont te gêner dans ta pratique.

Un conseil, retire les avant de venir au studio pour être sûr(e) de ne pas les perdre.

**Les chaussures**, tu pourras les laisser à l'entrée. Pour garder le studio de danse au propre vu que l'on est tout le temps pieds nus.

**Les bouteilles en plastique.** C'est notre petit geste pour la planète. Si tu n'as pas de gourde, nous avons des verres à disposition pour boire sur place.

## **PUBLIC**

Les stages découverte sont ouverts à tous, hommes et femmes, à partir de 8 ans. Tu peux donc te retrouver en stage avec des participants assez mixte.

Le public n'est pas accepté. Pas d'accompagnant qui pourrait venir voir ce que tu fais. Cela permet de rester en petit comité et d'être à l'aise.

## **ADRESSE**

Polemic Studio, 19 rue de la Morinerie, 37700 St Pierre des Corps

C'est assez facile de nous trouver, on est sur maps!

Pour repérer le studio, il y a deux gros pots de fleurs vert et rose devant le studio.

Et une enseigne qui indique le studio.

N'hésite pas à rentrer, la porte est ouverte. N'attends pas dehors.

Pour se garer, c'est très facile, il y a toujours de la place.

## **QUESTIONS**

Si tu as des questions, contacte moi uniquement par mail [cours.polemicstudio@ecomail.com](mailto:cours.polemicstudio@ecomail.com)

**A TRÈS VITE AU POLEMIC STUDIO!**