

# ANIMATION EVJF POLE DANCE



Tu vas participer à une animation EVJF au Polemic Studio, on t'a préparé un petit document pour répondre à toutes tes questions.

## DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

Après un petit échauffement musculaire très ludique, place à la découverte des premières figures de pole dance ! Tu apprendras à marcher, tourner et t'asseoir sur la barre. Petite pause détente avec friandises et boissons fraîches (pas d'alcool) si le groupe le souhaite. Et c'est reparti pour d'autres figures seule, à deux et les photos de groupe bien sûr !!!

L'animation EVJF est toujours ludique et adaptée 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 !

Vous pouvez personnaliser l'animation en emportant votre playlist. Notre enceinte se connecte en bluetooth.

Vous pouvez aussi organiser l'arrivée en bandant les yeux de la future mariée et nous l'accompagnerons jusqu'à une barre pour qu'elle devine au touché, l'activité qui l'attend !

Si vous avez d'autres idées de surprises, on est prêtes à vous suivre !

L'activité est mixte, les garçons sont aussi les bienvenus.

## DURÉE DE L'ANIMATION

1h30

Le temps d'accueil et de goûter est compris dans la durée de l'animation.

## 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.

## **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.

Dans le cadre de l'EVJF, les boissons sont offertes, mais si jamais tu veux apporter ta boisson, pense à la gourde !

## **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**