

ANIMATION POLE DANCE



Tu vas participer à une animation au Polemic Studio, EVJF, anniversaire ou simplement un bon moment entre potes. On t'a préparé un petit document pour répondre à toutes tes questions.

DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

Si tu as choisi la formule Pole Découverte

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 !!!

Durée de l'animation

1h30

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

Si tu as choisi la formule Pol'Anta

Après un petit échauffement musculaire très ludique, place au jeu ! Deux équipes s'affrontent l'une contre l'autre, sur une barre de pole dance et se défient autour de 6 jeux/défis différents. On vous promet une animation survoltée autour d'une barre de pole dance ! Petite pause détente avec friandises et boissons fraîches (pas d'alcool) si le groupe le souhaite.

Durée de l'animation

2h00

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

A noter pour les 2 formules

L'animation 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 si c'est un EVJF 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

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'animation.

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'animation, 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

Tu pourras repérer notre enseigne ! Sinon, il y a deux gros pots de fleurs vert et rose devant 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.

A TRÈS VITE AU POLEMIC STUDIO