

# NEWSLETTER

SEPTEMBRE 2024

AL CONCEPT POLE MOUVEMENT

**“LA POLE DANCE N’EST PAS QUE POUR LES FEMMES, MAIS AUSSI POUR LES HOMMES ET POUR TOUS LES GABARITS. AUCUNS PRÉJUGÉS, ON S’AMUSE ! “**

## LES PRESTATIONS DU STUDIO 1



### DANSE

- **L.A. style** : Amusez-vous et ayez du style avec le hip hop. Développé à Los Angeles et New York, la chorégraphie debout est le dernier courant de la danse hip-hop.
- **Heels** : La danse de Heels – Talons est une forme de danse qui a émergé et évolué aux États-Unis et en Europe à la fin du 20e et au début du 21e siècle. ses caractéristiques distinctives est le port de chaussures à talons hauts pendant la performance.
- **Chairdance** : Cours chorégraphique sensuelle en talons avec la chaise dans une ambiance glamour chic.



### POLE DANCE

Une des raisons de la réputation sulfureuse de ce sport est la tenue des danseurs, très peu couvrante. Or, il s’agit d’une nécessité physique : les vêtements standards n’accrochant pas le métal de la barre, la peau doit être directement en contact avec la barre. Différentes parties du corps servent d’accroche. Il est donc nécessaire d’avoir une tenue proche des maillots de bain.

La pratique de la discipline développe le gainage ainsi que la force du haut et du bas du corps.

La pole dance cherche à mettre la performance physique au service d’une performance artistique, on va plus y développer la partie danse, la grâce, la sensibilité artistique et la musicalité.



### AÉRIEN

**Hamac ou yoga aérien, quelle différence ?** Le hamac aérien est un art aérien qui utilise le même hamac que le yoga aérien, mais d’une manière qui a été développée pour la performance. Aerial Hammock est plus intensif que Aerial Yoga car le but du cours est de réaliser des formes et des transitions.

**Le cerceau** : Les cours de cerceau aérien permettent aux pratiquants de flotter et de créer de belles formes dans leur cerceau, tout en développant leur force, leur flexibilité et leur confiance.

**Les avantages** : Le cerceau aérien est un entraînement complet du corps et vous gagnerez beaucoup de force en réalisant rapidement que soulever votre poids plusieurs fois peut être assez difficile. Vous développerez la force de vos bras, de vos épaules et du haut de votre corps.

## LES PRESTATIONS DU STUDIO 2



### PILATES

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

En intégrant des étirements, des allongements, du contrôle et de l'équilibre, le Reformer Pilates peut vous aider à bouger plus librement, à réduire l'inconfort et à améliorer votre condition physique globale.

Faire la différence entre Pilates et stretching n'est pas facile quand on ne connaît pas bien les deux disciplines. Le Pilates s'axe davantage sur le renforcement musculaire des muscles profonds alors que le stretching s'axe sur l'étirement entier du corps.



### PRÉPARATION PHYSIQUE

Entraînement pour un corps long et mince, un tonus musculaire amélioré et/ou une réduction des maux de dos. Si vous voulez voir des résultats, c'est 3 séances par semaine minimum.

Notre programme sur mesure est conçu pour répondre à vos attentes ! Que vous ayez un objectif précis, une lacune à combler ou simplement besoin d'un accompagnement détaillé, ce programme est la solution idéale. Que ce soit pour augmenter votre force, améliorer votre cardio ou débloquer des compétences, nous sommes là pour vous aider.

Avec 3 à 5 séances par semaine, adaptées à votre emploi du temps et vos objectifs, vous serez suivi par un coach à distance qui élaborera une programmation personnalisée répondant à vos besoins. Le coach maintiendra un contact constant avec vous via WhatsApp et votre application de planification, mesurera votre progression et ajustera chaque séance en fonction de votre évolution. Ne laissez pas la routine s'installer !



### MASSAGES THAI NUAD BO ROAN

Sa pratique régulière entretient la mobilité et la forme physique, tout en offrant une parenthèse de bien-être.

Le massage thaï traditionnel se pratique au sol, sur tatami, habillé d'un kimono. Il est effectué par pression des pouces et des paumes de main sur les méridiens, assouplissements et étirements du corps.

Il dissipe nœuds et tensions, amène détente et revitalisation.

# PLANNING STUDIO 1

	Monday Aug 26, 2024	Tuesday Aug 27, 2024	Wednesday Aug 28, 2024	Thursday Aug 29, 2024	Friday Aug 30, 2024	Saturday Aug 31, 2024	Sunday Sep 1, 2024
08:00	Yoga Aérien 08:30 - 09:30						
09:00							
10:00							
11:00	Pole Dance Adulte RDV 11:30 - 12:30						
12:00			Pole Initiation sur RDV 12:00 - 13:00	Dble cerceau & Flying Pole 12:00 - 13:00			
13:00							
14:00							
15:00							
16:00		Yoga Aérien 16:00 - 17:00		Yoga Aérien 16:00 - 17:00			
17:00	Pole Dance Enfant 17:15 - 18:15	Pole Enfant 17:15 - 18:15	Pole Dance Enfant 17:15 - 18:15	Pole Dance Enfant 17:15 - 18:15			
18:00	Pole Adulte 18:25 - 21:30		Cerceau - Hamac 18:25 - 19:25		Pole Adulte 18:25 - 21:30	Pole Dance Enfant 17:15 - 20:15	
19:00		Pole Adulte Technique, Chorégraphique 18:25 - 21:15					
20:00		Heels 20:30 - 21:30	Cerceau - Hamac 20:30 - 21:30				
21:00							

# PLANNING STUDIO 2

	Monday Aug 26, 2024	Tuesday Aug 27, 2024	Wednesday Aug 28, 2024	Thursday Aug 29, 2024	Friday Aug 30, 2024	Saturday Aug 31, 2024	Sunday Sep 1, 2024
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00		Stretching Machine 12:00 - 13:00			Stretching Machine 12:00 - 13:00		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Pilates & Garuda 18:25 - 20:25						
19:00			Stretch Mobilité 19:25 - 20:25	Pilates, Garuda & Stretch 18:25 - 21:30			
20:00			Garuda & Stretch 20:30 - 21:30				
21:00							

# LES NOUVEAUTÉS AU STUDIO

De nouveaux cours vous sont proposés au studio.

- Le flying pole
- Double cerceau
- Cours le lundi soir à 20h30, capacité 50 personnes, pour la danse (heels, jazz heels, chair dance)



# MULTI ACTIVITÉS ENFANTS

Tous le monde aura accès au training libre du vendredi qui sera offert, il sera possible d'initier les enfants de 3 à 6 ans à partir de 17h15.

Les enfants de 7 ans à 13 ans pourront aussi venir en training libre à 17h15 sous surveillance

Les adolescents auront aussi un training libre et pourront faire découvrir à une personne à partir de 18h15.

Les adultes pourront faire de même à partir de 19h15.



# SPECTACLES ET ÉVÉNEMENTS

## **FÊTE DU SPORT**

**08 SEPTEMBRE 2024** : Vous aimez les initiations ? Rendez-vous à la fête du sport où nous serons présentes ! Vous pourrez réserver un essai avec un tarif exceptionnel uniquement sur ce jour. (5€ AU LIEU DE 25€)

## **ON FERME LA RUE**

**LE 5 SEPTEMBRE 2024** : NOUS SERONS PRÉSENTES !

**18H00 - 18H45 : DÉMONSTRATION**

**19H30 - 20H00 : AVANT PREMIÈRE DU CONCERT (CERCEAU, HAMAC, DANSE, POLE DANCE)**

## **NOUVEAU SPECTACLE AU CABARET DU MONT BLANC À CLUSES : 21 SEPTEMBRE 2024**

Chorégraphié par Alexandra Largeaud, Directrice du Studio Concept Pole Mouvement accompagnée de Romane danseuse professionnelle & les professeurs Delphine et Julia.

**LE SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE SE DÉROULERA : LE VENDREDI 27 ET DIMANCHE 29 JUIN 2025**



## À NE PAS LOUPER

- **Formation à la scène dès le 9 septembre** : 150€ les 4 semaines. Le programme est sur mesure et adapté aux besoins.
- **Cours de pilates illimité** : 100€
- Pour **tout abonnement équivalent à 150€**, le cours de danse et de stretching vous est offert.



## RETROUVEZ-NOUS ICI :

Studio 1 : 351 quai de Warens - 74700 Sallanches  
Studio 2 : 1299 avenue de Genève - 74700 Sallanches



## CONTACT :

06 33 46 59 89



## SITE INTERNET :

[HTTPS://CONCEPT-POLE-MOUVEMENT.COM](https://concept-pole-mouvement.com)