



CONCEPT POLE MOUVEMENT

# PROGRAMME



**“APRÈS 10 SÉANCES, VOUS SENTEZ LA  
DIFFÉRENCE.**



**APRÈS 20 SÉANCES, VOUS VOYEZ LA  
DIFFÉRENCE.”**



@al\_pilates\_and\_poledance



studio 1 Intensif & Aérien  
351 quai warens, sallanches



studio 2 bien-être & mobilité  
1299 avenue de genève, sallanches



[www.conceptpolemouvement](http://www.conceptpolemouvement)



06 33 46 59 89

NOUVEAU SPECTACLE AU CABARET DU MONT BLANC À CLUSES:

CHOREGRAPHIE PAR ALEXANDRA LARGEAUD DIRECTRICE DU STUDIO CONCEPT POLE MOUVEMENT

ACCOMPAGNÉ DE ROMANE DANSEUSE PROFESSIONNELLE & LES PROFESSEURS DELPHINE ET JULIA.

# 1 DANSE, HEELS, CHAIRDANCE

LUNDI 20H30 ADULTES, MERCREDI 16H00 ENFANTS

# 2 PILATES, GARUDA

LUNDI , MARDI , MERCREDI, JEUDI ET VENDREDI

# 3 STRETCHING MACHINE

MERCREDI 19H30

# 4 MASSAGE

MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL 30 MIN À 90 MIN

# 5 PARENTS BÉBÉ & ENFANT

JEUDI 18H25 ENFANTS

# 6 POLEDANCE

ENFANTS , ADOS , ADULTES: DEBUTANT A AVANCE

# 7 CHORE DEBUTANT

LUNDI 18H25 ET JEUDI 18H25

# 8 MULTI ACTIVITÉ

CERCEAU DOUBLE ET FLYING POLE

**new**

# 9 HAMAC

MERCREDI 18H15 ET JEUDI 12H00

# 10 CERCEAU

MERCREDI 18H15 ET 20H30 JEUDI 12H00

LE SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE SE DÉROULERA  
AU CABARET DU MONT BLANC:

LE VENDREDI 27 ET DIMANCHE 29 JUIN 2025

# 1 DANSE

hors vacances scolaire

ADOS ADULTES

Alp Show Dance 

lundi

20h30

**new**

ENFANTS

351 quai warens

mercredi

17h15



HEELS

lundi

20h30



CHAIRDANCE

lundi

20h30

## **DANSE:**

LA DANSE JAZZ EST UNE FORME DE DANSE DYNAMIQUE QUI PREND EN COMPTE LA LIBERTÉ DE L'ESPRIT, LE RYTHME ET L'EXPRESSION PERSONNELLE.

## **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.

# 2 PILATES MACHINE & GARUDA & STRETCHING

PILATES 1299 avenue de geneve	LUNDI MARDI	18h25 12H00
GARUDA & ASSOUPPLISSEMENT	LUNDI JEUDI	19h25
STRETCHING & CONTORSION	MERCREDI	19H30

## LA MÉTHODE 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'ASSOUPPLISSEMENT ARTICULAIRE, POUR UN ENTRETIEN, UNE AMÉLIORATION OU UNE RESTAURATION DES FONCTIONS PHYSIQUES.

## LE REFORMEUR:

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

**New  
Coaching**

# 3 COURS VISIO

durée	30 min	7 jours <sup>30 min</sup>	21 jours <sup>30 min</sup>
jours	toutes la semaine	toutes la semaine	toutes la semaine
tarifs	8€50/ou abonnement	59,50€	178,50€

## LA MÉTHODE GARUDA :

NÉ D'UNE COMBINAISON ENTRE MOUVEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT, LE GARUDA PERMET DE TRAVAILLER SUR LA FONCTIONNALITÉ DU CORPS, TOUT EN PRENANT CONSCIENCE DE CELUI-CI. « ELLE PERMET DE RETROUVER LE CÔTÉ INTUITIF DU MOUVEMENT POUR RÉALISER LES TÂCHES DU QUOTIDIEN OU MÊME AMÉLIORER LA PERFORMANCE.

## STRETCHING & PILATES:

FAIRE LA DIFFERENCE 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.

## LES EFFET DU PILATES:

QUELS SONT LES BIENFAITS DU PILATES ? « APRÈS 10 SÉANCES, VOUS SENTEZ LA DIFFÉRENCE. APRÈS 20 SÉANCES, VOUS VOYEZ LA DIFFÉRENCE.

**NEW**

# 4 MASSAGE

durée	30 min	60 min	90 min
jours	toutes la semaine	toutes la semaine	toutes la semaine
tarifs	30€	60€	90€
LIEU : 1299 AVENUE DE GENEVE	Studio Pilates	Studio Pilates	Studio Pilates

## **QUAND :**

SA PRATIQUE RÉGULIÈRE ENTRETIENT LA MOBILITÉ ET LA FORME PHYSIQUE, TOUT EN OFFRANT UNE PARENTHÈSE DE BIEN-ÊTRE.

## **TENUE :**

LE MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL SE PRATIQUE AU SOL, SUR TATAMI, HABILLÉ D'UN KIMONO.

## **COMMENT :**

IL EST EFFECTUÉ PAR PRESSION DES POUCES ET DES PAUMES DE MAIN SUR LES MÉRIDIENS, ASSOUPPLISSEMENTS ET ÉTIREMENTS DU CORPS.

## **BIEN FAIT:**

IL DISSIPE NOEUDS ET TENSIONS, AMÈNE DÉTENTE ET REVITALISATION.

# new 5 PARENTS ENFANTS & LIBRE

hors vacances scolaire

Adultes	VENDREDI	19h15
Ados/Adultes	VENDREDI	18h15
Parents 3 ans 6ans Enfants 7ans à 13 ans	VENDREDI	17H15

## **C'EST QUOI :**

NÉ D'UNE COMBINAISON ENTRE MOUVEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT,

## **POURQUOI :**

LE GARUDA PERMET DE TRAVAILLER SUR LA FONCTIONNALITÉ DU CORPS, TOUT EN PRENANT CONSCIENCE DE CELUI-CI.

## **POUR QUI:**

TOUS ÂGES, PARTAGER DES ACTIVITÉS ENTRE PARENTS/GRANDS-PARENTS ET ENFANTS, DÉCOUVRIR SES CAPACITÉS, VIVRE UN MOMENT CONVIVIAL, RENCONTRER D'AUTRES FAMILLES... LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS SONT ORGANISÉS SUR DIFFÉRENTES THÉMATIQUES.



# 6 POLEDANCE

11h30 tous niveau  
**hors vacances scolaire**

18H20 ados  
adultes

13h00 initiation et  
libre (sur rdv)

18h25 chorégraphie  
**new**

19H20 adultes  
TECHNIQUE 30  
MIN 19H50

18h25 chorégraphie  
exotique TALONS  
**new**

19h30 initiation et libre  
**new**

19H55 COMBOS

19h30 techique  
intermédiaire

20h30 tous niveaux  
TECHNIQUE  
**hors vacances scolaire**

20H55  
CHOREGRAPHIE  
30MIN 21H25

20h30 tous niveaux  
TECHNIQUE  
**hors vacances scolaire**

LUNDI 60 MIN  
DEBUTANT AVEC  
DELPHINE

MARDI 60 MIN  
et 30 min  
TOUS NIVEAUX  
AVEC  
ALEXANDRA

JEUDI 60 MIN  
INTERMEDIAIRE AVEC  
JULIA

## POUR QUI:

CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, LA POLE DANCE EST ACCESSIBLE AU PLUS GRAND NOMBRE, TOUTE PERSONNE APTE À PRATIQUER DU SPORT PEUT S'INITIER À LA POLE DANCE. ELLE EST AUJOURD'HUI PRATIQUÉE AUSSI BIEN PAR LES FEMMES QUE PAR LES HOMMES. ADULTES ET ENFANTS , LA PRATIQUE DE LA POLE DANCE AIDE PAR AILLEURS À RENFORCER LE TONUS MUSCULAIRE, LA COORDINATION ET L'ÉQUILIBRE, LA SANTÉ CARDIO VASCULAIRE ET L'ENDURANCE,

D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE, LA POLE DANCE AMÉLIORE LA CONFIANCE EN SOI ET LE RAPPORT AU CORPS.

# 7 CHORÉ POLEDANCE DEBUTANT

new

18h25  
chorégraphie

20H55  
CHOREGRAPHIE  
30MIN 21H25

18h25  
chorégraphie  
exotique  
TALONS

new

LUNDI 60 MIN  
DEBUTANT  
AVEC DELPHINE

MARDI 30 MIN  
TOUS NIVEAUX  
AVEC  
ALEXANDRA

JEUDI 60 MIN  
INTERMEDIAIRE  
AVEC JULIA

## POURQUOI :

LA PRATIQUE DE LA DISCIPLINE DÉVELOPPE LE GAINAGE AINSI QUE LA FORCE DU HAUT ET DU BAS DU CORPS.

## LA DIFFERENCE :

A 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

## POURQUOI CETTE TENUE:

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.

# 8 MULTI ACTIVITÉS

**new**  
Double cerceau &  
Flying pole

LUNDI

17h15 poledance

10 à 13 ans

MARDI

17h15 multi activité

8 à 13 ans

MERCREDI

17h15 danse

19h30 technique  
intermédiaire

JEUDI

12h00 multi activité  
17h15 poledance

adultes  
7 à 9 ans

VENDREDI

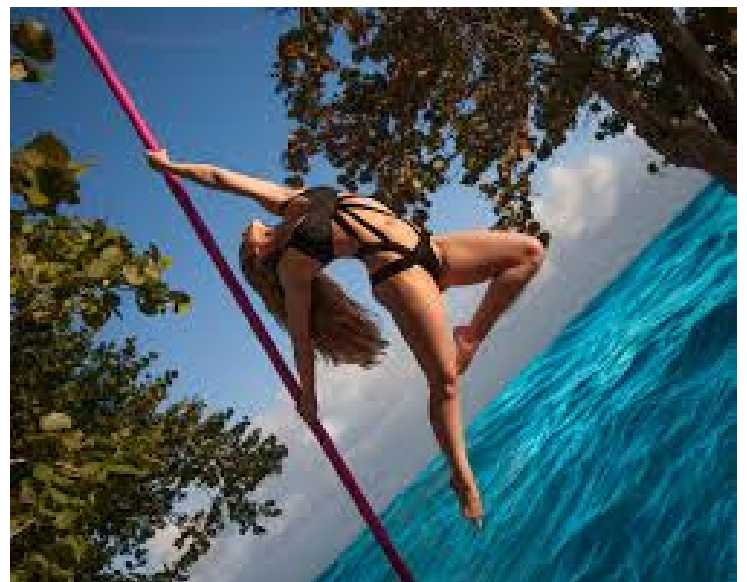
17h15 multi activité

éveil 3 à 6 ans

## cerceau double



## barre volante



# 9 HAMAC

Ados Adultes	Mercredi	18h15
YOGA AÉRIEN	toutes la semaine	Lundi 8h30 Mardi , Jeudi 16h00 Vendredi , Samedi 13h00
LIEU: 351 QUAI WARENS	assurance obligatoire	réservation obligatoire

## **HAMAC OU YOGA AÉRIEN QUEL 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.

## **DERRIVER LE TISSU AÉRIEN:**

LES ARTISTES GRIMPENT SUR LA TOILE SUSPENDUE SANS UTILISER DE LIGNES DE SÉCURITÉ ET COMPTENT UNIQUEMENT SUR LEUR FORMATION ET LEURS COMPÉTENCES POUR ASSURER LEUR SÉCURITÉ . ILS UTILISENT LE TISSU POUR ENVELOPPER, SUSPENDRE, LAISSER TOMBER, BALANCER ET FAIRE TOURNER LEUR CORPS DANS ET HORS DE DIVERSES POSITIONS. LE TISSU PEUT ÉGALEMENT ÊTRE UTILISÉ POUR VOLER DANS LES AIRS, EN PRENANT DES POSES ET DES FIGURES.

# 10 CERCEAU

Ados / Adultes	Mercredi tous niveau	18h15
cours 2 eme année	Mercredi	20h30
LIEU: 351 QUAI WARENS	assurance obligatoire	réservation obligatoire

## EST-CE POUR MOI ?

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.

**ENTRAÎNEMENT POUR UN CORPS LONG ET MINCE, UN TONUS MUSCULAIRE AMÉLIORÉ ET/OU UNE RÉDUCTION DES MAUX DE DOS. DÉSOLÉ LES GARS ; UNE SÉANCE PAR SEMAINE NE SUFFIRA PAS.SI VOUS NE FAITES QUE ÇA. SI VOUS VOULEZ VOIR DES RÉSULTATS, C'EST 3 SÉANCES PAR SEMAINE MINIMUM.**

**New  
Coaching**

**21 JOURS**

**3 SEMAINES**

**30 MIN...**

## **DESCRIPTION**

**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**

**\*178,50€ /30 MIN /3 SEMAINES / 21 JOURS...**