

# HELLO

Chère nouvelle Fée, tu as ici une synthèse de ce qu'il faut savoir pour bien t'envoler



L'essentiel à savoir - Version concise.....	Page 2
L'essentiel à savoir - Version détaillée pour les Fées sérieuses 🧐.....	Page 4
La continuité de ton aventure.....	Page 11

# L'ESSENTIEL

## VERSION CONCISE

### 1. Réservation

- 🍃 Ouverture des inscriptions 🖱️ J-7
- 🍃 Inscription sur le site [www.laplume.club](http://www.laplume.club) **exclusivement**.
- 🍃 Attention en automne, il y a une explosion temporaire des inscriptions donc beaucoup de cours complets rapidement à cette période.

### 2. Questions

- 🍃 Sur le site → [Page FAQ](#) pour toutes les questions courantes
- 🍃 Sur le site → [Page support](#) pour le service client
- 🍃 Sur le site → [Page lère fois à lire](#) pour toutes les infos utiles des nouvelles Fées
- 🍃 [Whatsapp](#) 🖱️ Ligne directe du manager des clubs  qui est là en cas de pépin et pour s'assurer de ton bonheur mais il n'est pas le « service client »

### 3. Évolution →

- 🍃 On peut commencer toute l'année « niveau 1 » ou « tous niveaux ».
- 🍃 Il faut s'accrocher au moins 2/3 mois après on progresse très rapidement.

### 4. L'angoisse habituelle

**95%** des nouvelles Fées pensent : « Je ne suis ni forte, ni souple, j'appréhende »  
Contrairement à l'ENOOORME préjugé, **IL NE FAUT NI FORCE NI SOUPLESSE pour commencer nos sports.** Vraiment vraiment pas.

## 5. Liste d'attente

🍂 Mention « liste d'attente » sous le cours sur le planning = cours complet.

🍂  Si inscription en liste d'attente  Pas de mails 

🍂 Acceptation à la liste de cours  Mails de confirmation   
si on a laissé coché les cases pour recevoir les mails à l'inscription



🍂 Si acceptation dans le cours  il y aura écrit « non confirmé » dans l'agenda  Ce n'est pas grave il ne faut pas prendre en considération cette mention.



## 6. Quand tu viens t'envoler

🍂 Pas de crème corporel. Bijoux et piercing à enlever.

🍂 [Tenue adaptée](#) (rf mail confirmation)

🍂 Il est fort probable que tu aies un binôme, **c'est normal** dans l'aerial où nous sommes deux par Pole, Cerceau, Tissu ou Hammock.

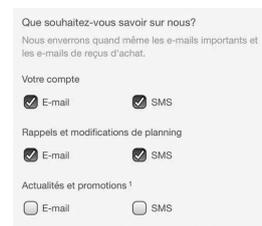
🍂 Attention au [retard](#) et [annulation <24h](#)  **pas d'exception.**

## 7. Attention Mindbody

🍂 **Il faut laisser coché les case des mails** pour recevoir les confirmations de cours lors de la création du compte. 

🍂 Les sms ne marchent pas en France sur Mindbody

🍂 Il peut y avoir des messages d'erreurs, pour résoudre ton problème il faut cliquer sur la [bulle rouge à coté du planning](#)



# L'ESSENTIEL

## VERSION DÉTAILLÉE

### 1. RÉSERVATION

#### 1.1 SUR LE SITE WEB

 Pour nous permettre d'offrir notre super pack d'essai de 5 cours à 55€ au lieu de 150€, nous avons fait l'audacieux pari de supprimer la charge d'une accueil réception. Nous faisons confiance à l'autonomie de nos Fées sur notre site.

 Il n'y pas donc pas de réservations sur place ou par téléphone mais uniquement sur [www.laplume.club](http://www.laplume.club)

 Avant de venir dans les locaux, il faut s'inscrire à un cours. Les visiteurs sont interdits pendant nos cours et à l'inter-cours il y a beaucoup de mouvement entre les arrivés et les départs. Ce n'est donc pas très agréable de venir faire une visite préalable, je te recommande de directement venir lors de ton premier cours.

#### 1.2 FONCTIONNEMENT PLANNING

 Les ouvertures des inscriptions se font à partir de 7 jours avant le cours. Un cours n'est donc jamais complet toute l'année (car on ne peut pas s'inscrire à un même créneau toute l'année.)

 Même si tu vois de la liste d'attente, ce n'est pas grave ça ne veut pas dire que c'est complet toute l'année.

 En automne, il y a beaucoup de cours qui deviennent complet très rapidement avec le boom de rentrée car beaucoup de personnes sont pleines de résolution à la rentrée de septembre et se chauffent pour s'envoler ! Mais dès qu'il pleut les motivations se dégonflent et seul les vrais restent 😊 après l'automne ça revient donc à la normale.

 Nous recommandons de jamais au grand jamais venir toutes les semaines sur le même créneau.

 C'est très important de changer de créneaux et d'autres professeurs. Il faut varier de professeur pour bien évoluer. Rester avec le même professeur par affinité est une grande erreur.

 Tu seras de toute façon amener à changer rapidement de créneaux car on évolue vite de niveaux, or quand on change de niveau on change de créneaux contrairement au système classique des studios de danse où on reste dans un même créneau et niveau toute l'année.

## 2. QUESTIONS 🤔

Nous sommes là pour toi ❤️ Tu peux trouver les réponses à tes questions ci-dessous :

🍂 Questions relatives aux premières interrogations 🤔 → <https://www.laplume.club/premiere-visite>  
*Par exemple « comment s'inscrire ? »*

🍂 Questions d'ordre général 🤔 → <https://www.laplume.club/assistance>  
*Par exemple « les chèques vacances sont il acceptés ? »*

🍂 Question sur les inscriptions 📅 → <https://www.laplume.club/resa-sos>  
*Par exemple « Comment fonctionne la liste d'attente ? »*

🍂 Notre support d'intendance 👩 → <https://www.laplume.club/action-rapide>  
*Pour les questions relatives à ton compte  
(état du carnet, contrat, réservation débité ou non, remboursement etc...)*

🍂 Comparatif de nos prix 🏠 → <https://www.laplume.club/prix-comparatif>  
*Pour aider à bien choisir sur entre nos offres*

🍂 Enfin tu peux directement être en lien direct avec le Manager 🧑 sur [whatsapp](#)  
*Il veut avoir un lien direct avec toi pour être sûr que tu kiffes 😊.  
Mais les questions d'ordre général, sont à poser à l'intendance en faisant un ticket sur notre site.*

### 3. ÉVOLUTION 🧒 → 🧚

🏠 Tu peux commencer n'importe quand dans l'année. C'est même mieux de commencer en cours d'année au lieu de la rentrée où il y a beaucoup de monde.

😊 Nous avons des cours tous niveaux ou des cours avec niveau 1, 2 ou 3. Tu peux donc commencer par un cours 1 ou un cours tous niveaux.

🧚 Puis tu changeras rapidement de créneaux horaires après quelques cours pour aller en niveau 2. Dans une année on passe rapidement d'un niveau 1 à un niveau 2 puis 3.

⚠️ J'ai parfois quelques Fées qui ont envie d'aller directement en niveau 2. Je déconseille fortement de faire ça, il faut apprendre les bases en niveau 1 même si on est sportive ou très forte dans une autre discipline, même aérienne.

👍 Quand on commence à être à l'aise en niveau 1, je recommande d'aller à cheval de temps en temps en niveau 1 et en niveau 2 en parallèle. Si on est à l'aise en niveau 1 on pourrait rapidement aller en niveau 2 ou même aller en parallèle en niveau 1 et en niveau 2.

*Nous recommandons fortement de ne surtout pas se faire une routine en venant au même créneau avec le même professeur, pour évoluer il faut changer de professeur pour s'abreuver de pédagogies différentes.*

### 4. L'ANGOISSE HABITUELLE 😓

95% des nouvelles Fées : disent « Je ne suis ni forte, ni souple j'appréhende »

Contrairement à l'ENORME préjugé,

**IL NE FAUT NI FORCE NI SOUPLESSE POUR COMMENCER NOS SPORTS.**

Tu peux avoir 70 ans, fumeuse depuis 40 ans, sans jamais avoir fait de sport, obèse et avec la souplesse d'une huître : ce n'est pas un problème ! Tu ne me crois pas ? Alors viens tu vas voir... De toutes façon si tu es arrivé jusqu'à cette 7ème page de ce PDF, tu ne vas pas t'arrêter en si bon chemin 😂

#### 4.1 LA FORCE

En général quand on dit ça, la plupart insistent

« Non non vraiment tu ne rends pas compte je ne sais pas me tracter, je ne pourrai pas monter sur la barre »

Quand on monte sur un barreau un tissu, on ne le fait pas que à la force des bras mais on utilise beaucoup les jambes, c'est beaucoup plus simple que tu ne le penses 🤡

D'autres disent

« Mais non tu mens, je sais j'ai fait un evjf un jour c'était chaud patate. »

Les enterrement de vie de jeune fille, sont la pire chose à faire pour commencer car on n'apprend pas réellement les techniques nécessaires pour évoluer rapidement, ça ne montre pas la réalité de la pratique. Le but d'un evjf est de faire une séance marrante.

🟡 L'Aerial c'est comme le tennis : quand on commence le tennis on s'en fiche d'avoir de la force ou de la souplesse, on apprend juste la technique pour renvoyer la balle correctement et ce n'est que à partir d'un moment qu'on va mettre plus d'énergie dans le geste pour renvoyer plus fort mais un débutant ne met pas trop de force dans son geste au contraire car quand il veut mettre de la force souvent son mouvement devient brouillon.

Nos activités aériennes sont exactement la même chose, on n'a pas besoin de force ou de souplesse ces choses viennent avec le temps en fonction de la pratique.

## 4.2 LA SOUPLESSE

Autre remarque qu'on nous dit souvent :

« Je vais faire des cours de stretching et après j'irai dans faire les cours Aerials. »

**NOOOOOONNN !**

La souplesse vient avec la pratique, en même temps que ton évolution, les cours de stretching viennent plus tard, les Fées qui vont dans ce cours ont déjà un petit niveau 2 ou 3.

De dire on fera ça après c'est procrastiner parce qu'on appréhende de commencer tout de suite :

Saute dans l'eau, même si elle est froide, n'y pense pas vas-y !

## 4.3 J'AI HONTE DE MON CORPS

Tu as peut être des gênes par rapport à ton corps, ça tombe bien les autres Fées aussi !

Certains cours comme la Pole se pratiquent avec pas beaucoup de vêtements car c'est la peau qui accroche à la barre, donc forcément on voit des parties du corps.

Mais un cours d'Aerial n'est pas un défilé de « bimbo » on a tous nos morphologie qui ne sont que des morphologies normales d'homo sapiens. Tu as des vergetures, des cicatrices ? Ok et alors ? Dans nos cours tout le monde s'en fiche... On vient pour profiter pour évoluer sans juger, notre ambiance est très familiale et bonne enfant.

Tu penses que ça te complexe, est ce une raison pour ne pas surmonter ton complexe, sûrement pas !

T'a un peu de gras en trop ? Mais c'est suuuper vive le gras 🤪 car le gras peut nous aider à mieux tenir sur le matériel surtout quand on débute et après le gras diminue et c'est notre nouveau corps tonifié qui prend le relais 😊 Mais au début le gras nous aide ! Les préjugé de croire que c'est plus facile quand on est squelettique est faux....

## 5. LISTE D'ATTENTE

Si il y a écrit « liste d'attente » sous le cours, ça veut dire que le cours est complet. On peut dès lors s'inscrire en liste d'attente pour pouvoir recevoir un message si une place se libère. Si le cours est complet, le logiciel te proposera de t'inscrire en liste d'attente pour pouvoir avoir ta chance de t'inscrire au cours si une place se libère. Il est fréquent que des places se libèrent.

Tu pourras te désinscrire de la liste d'attente à tout moment jusqu'à 24 heures avant le cours. Rester en liste d'attente ne débite pas de réservation de ton compte, ta réservation est débitée uniquement quand tu passes sur la liste des présences.

 Jusqu'à 24 heures avant le cours, si une place se libère, tu recevras un message par mail pour t'informer que tu es inscrit(e) au cours **SI SEULEMENT SI**, tu as bien accepté de recevoir des mails et qu'ils ne vont pas dans les spams...

 Lors de l'inscription, il ne faut pas décocher toutes les cases (qui ne sont pas des newsletters) pour plus d'information, pour + d'information, rendez vous sur l'aide des subscriptions aux mails automatiques 



Que souhaitez-vous savoir sur nous?  
Nous enverrons quand même les e-mails importants et les e-mails de reçus d'achat.

Votre compte

E-mail  SMS

Rappels et modifications de planning

E-mail  SMS

Actualités et promotions !

E-mail  SMS

 Dans les 24 heures avant le cours, si une place se libère nous t'appellerons directement sur ton numéro de téléphone ou sur whatsapp pour savoir si tu as toujours envie de venir, si tu n'as pas envie de venir ta réservation ne sera pas débitée.

Ce n'est pas la peine d'appeler le manager pour savoir si il y a de la place, si un place se libère il t'appellera directement 😊

 Tu peux dans ton compte Mindbody, voir si tu es en liste d'attente, dans le menu AGENDA. Tu as des cours en liste d'attente si tu as un lien bleu "liste d'attente" (en haut à droite sous le menu).

Si le cours n'est pas sur cette page secondaire mais bien sur l'agenda cela veut dire que tu es en liste de cours 😊 Il y a aura écrit "non confirmé", cela est une option de mindbody qui ne concerne pas notre club. Il ne faut pas prendre en considération cette mention, tu es bien confirmé(e) en liste de cours si ton cours apparaît sur cette page AGENDA 😊



agenda			
	Heure	Partager	Cours
<b>maine prochaine à La plume air club</b>			
/2023	13:15 CET		Cerceau Tous Niveaux - Plume 15° (De la liste d'attente - Non confirmé)

## 6. QUAND TU VIENS T'ENVOLER

Dans la journée de ton cours il ne faut pas mettre de crème corporel. Et surtout très important il faut enlever les bijoux et piercing pour éviter les arrachements de chair et détériorer notre matériel, une petite bague métallique innocente est une catastrophe pour une barre de pole dance, ça détruit le grippe et nous sommes contraint de jeter la barre, bref ce n'est pas cool...

Il faut mettre une tenue adaptée. Ton mail de confirmation te précisera la tenue mais tu peux aussi trouver cette information dans la FAQ de notre site.

Dans le monde aerial on s'envole la plupart du temps avec à deux sur la barre, tissu ou cerceau. Il est donc probable que tu es un binôme le jour de ton cours.

 ATTENTION 

 NOUS SOMMES TRÈS RIGOUREUX SUR LES ANNULATIONS ET LES RETARS 

 ANNULATION

Tu peux annuler sans frais jusqu'à 24h00 avant le cours. Dans les 24h00 ta réservation est consommée et ne peut pas être ré-crédité sur le compte quelque soit le motif. Pour en savoir + clique ici

 RETARD

Si on rate la plus grande partie des échauffements, l'accès à la Séance est refusée malgré ta réservation qui reste consommée car il est dangereux de faire nos activités sans un échauffement rigoureux. Pour en savoir + clique ici

## 7. Planning Mindbody

Nous utilisons sur ce notre site le logiciel mindbody pour la réservation, c'est le leader mondial mais il peut y avoir quelques trucs relous...

Il faut laisser coché la case des mails de confirmations pour recevoir les confirmations de cours lors de la création du compte.



Les sms ne marchent pas en France sur Mindbody. Il écrit cette option mais ça ne sert à rien.

Il peut y avoir des messages d'erreurs, des bugs, pour résoudre ton problème il faut cliquer sur la bulle rouge à coté du planning, nous avons répertorié tous les problèmes.



Mais voici un petit tableau qui récapitule quelques problèmes courants :

Message d'erreur	Problème	Solution sur le site
« Erreur commande »	Résa déjà prise en compte ou limite de l'abonnement.	<a href="https://www.laplume.club/info/erreur-commande">https://www.laplume.club/info/erreur-commande</a>
« The you wanted (...) »	Votre navigateur bloque les cookies	<a href="https://www.laplume.club/info/the-change-you-wanted">https://www.laplume.club/info/the-change-you-wanted</a>
« Autoriser, voir, stocker »		<a href="https://www.laplume.club/info/verification-parametre">https://www.laplume.club/info/verification-parametre</a>
Pas de bouton « reserve » pour s'inscrire à un cours	Soit le cours à un plus de 7jours (ouverture des inscriptions est J-7) soit il y a un bug momentané sur le site	<a href="https://www.laplume.club/info/bouton-reserve">https://www.laplume.club/info/bouton-reserve</a>
Impossibilité de réserver		
Pas de mails de confirmation commande	Liste d'attente, subscriptions mails ou spam	<a href="https://www.laplume.club/info/Mail-de-confirmation">https://www.laplume.club/info/Mail-de-confirmation</a>

# LA CONTINUITÉ DE TON AVENTURE

## 1. LA COURBE DE PROGRESSION 🧒

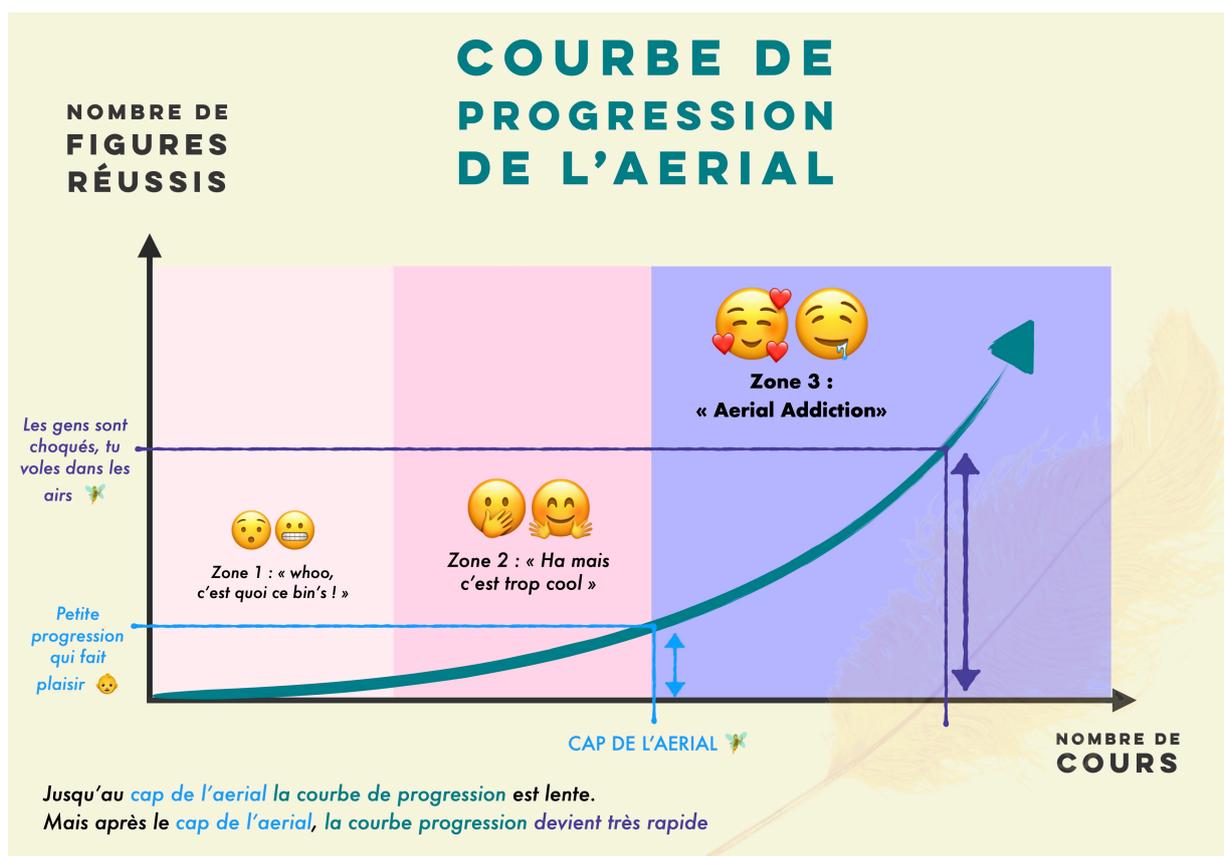
Nous commençons en général par prendre un pack d'essai de 5 cours à 55€ au lieu de 150€.

⚠️ Attention si tu prends une séance unitaire à 30€, tu ne pourras pas bénéficier du pack d'essai à 55€.

Tu pourras essayer le club sur 5 réservations. Tu auras un aperçu mais tu ne vas pas encore avoir le kiffe de l'Aerial. Les premières séances ne sont pas les plus fun car ton cerveau et ton corps n'ont pas encore l'habitude de l'Aerial. Un peu comme un débutant skieur qui exaspère de rester dans la neige avant de bien maîtriser les skis et commencer à kiffer la sensation de glisse.

En t'envolant sur ton agrès (le matériel), tu vas fortement te contracter. Comme un petit koala angoissé sur une branche, tu vas fortement contracter tes muscles, ta petite peau toute fine peut avoir des bleus mais ne t'inquiète pas ça va passer.

Mais ton cerveau va tout doucement après quelques cours à sécréter, les mêmes hormones de bonheur et de récompense qui ont permis aux primates de survivre en se suspendant aux arbres. Et là après cette phase commence le bonheur, tu vas progresser très rapidement et bam nouvelle dose d'hormone de récompense dans ta tête. La suite c'est que du kiffe, tu vas commencer à voir la vie autrement, tu vas monter partout, la seule chose qui va te limiter c'est le code pénal 😂



## 2. QUELLE OFFRE CHOISIR ?

Pour continuer chez nous après notre pack d'essai, nous avons 3 types d'offres.

Si tu n'es pas très sûr de continuer, nous avons notre Petit Carnet de 20 réservations pour une petite expérience ponctuelle.

Si tu cherches à faire des cours à un prix unitaire plus intéressant, nous avons le Grand Carnet de 80 réservations ou l'Abonnement de 2 cours par semaine.

Le vrai point noir de l'Abonnement est si tu ne viens pas durant une période, tu paieras pour rien en perdant donc tes réservations alors que tu peux utiliser les réservations du Grand Carnet comme tu veux pendant 3 ans sans perdre tes réservations si tu ne viens pas pendant une certaine période. L'Abonnement reste cool uniquement si tu restes que quelques mois à Paris et que tu as prévu de partir.

De manière générale, nous favorisons grandement le Grand Carnet car c'est l'offre qui nous permet d'avoir la stabilité nécessaire pour ouvrir de nouveaux club tel que récemment Plume 16. Nous espérons l'année prochaine Plume 14, pour cela nous favorisons le Grand Carnet, contrairement au Petit Carnet tu peux avoir accès à tous les locaux. Contrairement à l'Abonnement le Grand Carnet permet d'avoir accès aux cadeaux du manager (exemple remise ou cours offerts)

LA PLUME AIR CLUB			
	PETIT CARNET	GRAND CARNET	L'ABONNEMENT
Prix à l'unité	😊 26€ le cours au lieu de 30€	😊 22,50€ le cours au lieu de 30€	😞 Variable en fonction de la conso
Objectif ?	😞 Petite expérience ponctuelle	😊 Évoluer avec flexibilité sur planning	😊 Venir tout le temps quoi qu'il se passe
Validité	😞 Disponible pendant 3 ans !	😊 Disponible pendant 3 ans !	😞 Le temps de l'abonnement
Argent Perdu ?	😊 Non on consomme ce que l'on paie.	😊 Non on consomme ce que l'on paie.	😞 Argent perdu pour rien, si on ne vient pas
Cadeau?	😞 Ne permet pas les cadeaux	😊 Oui ! Ex : Séances gratuites, réductions	😞 Ne permet pas les cadeaux
Accès	😞 Limitation géographique	😊 Accès à tous les Clubs	😊 Accès à tous les Clubs
Ce qu'on demande	😊 Respecter son plan de paiement	😊 Respecter son plan de paiement	😞 Sans engagement
Impact émotions	😊 Pas de pression	😊 Pas de pression	😞 Peut créer des pressions /colères
Suspension validité ?	Non	😞 3 ans supplémentaires	-
État d'esprit	Si tu es peu timoré, peur de l'engagement sans problème pour payer plus chers	Envie de progresser en ayant la liberté d'avoir un planning flexible sans pression	Si tu es très motivée, sur une toute petite période sans peur de perdre ton argent

Le Petit Carnet peut être payé en 4 mois à 130€ par mois ou 2 mois à 260€ par mois ou 520€ en 1 fois.

Le grand Carnet peut être payé selon le plan que tu souhaites, on s'adapte à tes préférences tant que la durée maximum du plan est de 20 mois.

Exemple de plan sans dépôt	Exemple de plan avec dépôt
90€ par mois pendant 20 mois	Dépôt de 300€ et 75€ par mois pendant 20 mois
120€ par mois pendant 15 mois	Dépôt de 300€ et 125€ par mois pendant 12 mois
150€ par mois pendant 12 mois	Dépôt de 300€ et 300€ par mois pendant 5 mois
180€ par mois pendant 10 mois	Dépôt de 400€ et 70€ par mois pendant 20 mois
300€ par mois pendant 6 mois	Plan sur mesure

Nous pouvons aussi modifier ton plan en cours de route si par exemple tu reçois un cadeau d'anniversaire où une prime que tu veux mettre dans le plan pour avoir des mensualités plus petite ou moins de mensualité. On est très flexible 😊. Le carnets restent valides pendant 3 ans quelque soit le plan que tu prends.