NIVEAUX POLE DANCE		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Intitiation	L'initiation permet pour la découverte de la pole dance, l'éveil aux sensations d'envol! 🧚 Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué la pole 🐣. Nous n'avons pas besoin de pré-requis : ni force ni souplesse, tu peux être une fumeuse de plusieurs décennies sans avoir de sport et avec la souplesse d'une huitre : Pas de problème tu peux venir 😄😉 Tu t'approprieras ici les techniques et figures de base indispensables propres à cette activité si particulière. Compte 8 séances minimum pour apprendre à maintenir ton propre poids en l'air de face et de côté par rapport à la barre, avant de passer en niveau 2.	Marche en déséquilibre / Fireman 🧯 Cross Leg / Open Front Hook / Closed Front Hook / Back Hook / Carousel pour les spins 🎠 / Pirouette / Step Around / Kneeling Arch pour les transitions / Crucifix ✝️ et Seat 💺 pour les tricks.		
Débutant 1 **&** **Débutant 2**	En niveau 2 tu aborderas les bases de l'acrobatie et du spinning. 😯 Une fois les bases acquises, on peut librement avancer dans l'apprentissage de nouveau « spins », transitions et « tricks » de base. En d'autres termes tu apprendras de nouvelles figures qui commencent à être vraiment cool 😎 ⚠️ Attention c'est à ce niveau qu'on commence à être addict à la Pole Dance 💉😅 (on te prévient, après t'es foutu… Tu grimperas sur les installations des parcs d'enfant en choquant la bonne société, une barre va apparaître au milieu de ton salon et tu risqueras d'avoir un nouveau budget de chaussures très hautes qui ne fera pas plaisir à Papa 😂😂) Tu commenceras à travailler sur de courtes chorégraphies. 🤗 C'est à partir de ce niveau que tu pourras aller en Pole Art qui est une séance centrée sur les chorégraphies 🐓		Inverted V / Cross Knee Release avec les atterrissages sur les avants bras (headstand) ou mains (floor bow and arrow 🏹) / Inverted Crucifix avec atterrissage en superman dismount / Layout / Climb above pour les tricks / Boomerang /Chair / Cradle 👶 / Side Spin / Knee Attitude / Heel Attitude / No Legs Attitude / Forwards, reverse, standing spin / Corkscrew pour les spins et transitions. Chaise et variations / Attitude spin / Jamila / Ballerine / Cross knee / Inverted V / Gemini ♊ / Superman 🦸‍♀️ / Viva 1 et 2 Flatline / Pike/ Teddy 🧸 (à 2 mains)	
Intermédiaire **&** **Avancé**	Ce niveau aborde la véritable acrobatie. ✨🤸✨ Il comporte davantage de spinning mode. Les chorégraphies travaillent sur tous les aspects de la pole dance : expression artistique 🤹, fluidité du mouvement 🤸, tonicité et souplesse du corps 💪, musicalité 🎶 On approfondit la maîtrise des tricks de jambes, et on prépare peu-à-peu le corps pour les équilibres avancés.😯 Le travail sur la souplesse prend une place plus importante. 💛😉			Inverted V jambes tendues d'en bas puis travail jambes fléchies en l'air (air invert) puis jambes tendues / Outside Leg Hang / Inside Leg Hang / Outside-Pike-Inside / Teddy 🧸 (à deux, puis une main) / Star ⭐ / Princess 👸 / Hello Boy 🙋🏾 / Pin Up 👙 / Basic Butterfly et Butterfly elbow grip 🦋 / Caterpillar 🐛 / Starfish / Viva 1 / Viva 2 / Horizontal Transition / Superman 🦸‍♀️ / Figurehead / Cross Ankle Release / Bow and Arrow 🏹 / Plank / Bird 🦤/ Jamila / Inverted Hip Hold / Genie 🧞 / Dragonfly à partir de l'outside 🧚/ Allegra / Yogini 🧘 / Lotus 🌸 / Jamila to Butterfly 🦋 / Shoulder Mount (travail des deux grips, cup et princess grip) / Broken Doll / Switch Climb / Inverted Climb / Side Climb pour les tricks / Fireman Push-Up 🧯 / Concord ✈️ / Cradle Split / Side Spin Extension / Cartwheel 🤸 / Reverse Grab. Air walk / Pencil ✏️ / Handspring / Ayesha / Titanic / Batman Aerial 🦇 /Ballerine / SM Aerial cup grip / Dangerous bird 🦅/ Machine gun 🔫 Cupidon 💘 / Marley / Serpentine 🐍 / Cocoon / Harder / Butterfly Extended 🦋 / Dragonfly de l'inside / Jamila à Pyramide / Iguana 🦎 / Pencil ✏️ / Iguana Hook 🦎 / Crescent Moon 🌙 / Teddy 🧸 (sans les mains) / Hello Boy advanced / Baby Flag 🚩 / Handspring / Straight Edge / Cartwheel Mount 🤸 / Ayesha (elbow grip et twisted grip) / Batman 🦇/ Jacknife 🔪 / Jewel 💎/ Iron X / Jade / Center Split et Box Split / Brass Monkey 🐵 / Shoulder Mount avec V jambes fléchies et jambes tendues / Chinese Superman 🇨🇳 / Diva 🦹‍♀️ / Inverted Diva 🦹‍♀️ / Russian Split 🇷🇺 Chopstick 🥢 / Dragon Tail 🐲 / Machine Gun 🔫 /Rainbow Marchenko 🌈 / Fongi / Pegasus / Doris / Bird of Paradise 🦜.