

Pole Dance

Dès son plus jeune âge, Ianina découvre la danse classique et prend plaisir à cette activité. A 25 ans, elle cherche à travers son art à redécouvrir sa féminité et à se dépenser physiquement. Elle essaie la discipline de la pole dance et tombe amoureuse de ce mixte introduisant la danse et le sport, soit la richesse de cette art qui permet de s'exprimer avec son corps. Puis, elle suit donc plusieurs stages/workshops en France et en Russie, notamment avec le champion mondial Dimitry Politov en été 2023, et se certifie en professeur de Pole Dance.

La pole dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique.

Discipline ouvert aux ados (+16 ans) et adultes, qui enseigne la coordination, la prise de conscience de leur corps et le renforcement de leur musculature profonde.

Rendez-vous à la MJC Héritan

Horaires

Mercredi

17 h 30 à 18 h 30 : 12 à 15 ans

18 h 30 à 19 h 30 :

Intermédiaire

19 h 30 à 20 h 30 :

Débutant

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante, avec ou sans talons

vendredi

17 h 30 à 18 h 30 :

Génération silver

18 h 30 à 19 h 30:

Débutant

Animatrice

Ianina ALTENBEREND

Tarif

Pole dance chorégraphie dansante :

-25 ans : 380 € / +25 ans : 420 € / QF <810 € : 378 €

Pole dance :

-25 ans : 340 € / +25 ans : 390 € / QF <810 € : 351 €

Cliquez ici pour vous inscrire

19 h 30 à 20 h 30 :

Intermédiaire

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante,
avec ou sans talons