

Pole Danse - Ados (+16 ans), adultes

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	Animateurs	Tarif
Mercredi	Ianina ALTENBEREND	280 € (adhérents + 25 ans).
17 h 30 - 18 h 30		
18 h 30 - 19 h 30		252 € (adhérents 16 à 25 ans).
Vendredi		
19 h 30 - 20 h 30		
20 h 30 - 21 h 30		