

# Cours de POLE DANCE à l'espace Danse Fitness de Kourou à la rentrée 2014

Venez apprendre la Pole Dance à **votre rythme**  
sur des barres professionnelles, des **combinaisons  
de figures et de transitions** :

- le jeudi de 18h à 19h
- le samedi de 9h à 10h, et de 10h à 11h

Depuis quelques années, la Pole Dance déferle en France  
et dans le monde. Laissez-vous tenter par cette discipline accessible  
à toutes et qui allie **force, souplesse et sensualité** !

A l'avenir seront également proposés des cours de :

- **Pole Chorégraphie**, pour réaliser **des enchaînements en  
musique** de vos figures préférées

- **Pole Flexibilité**, pour vous assouplir  
afin de parfaire vos mouvements  
au sol et sur la barre

- **Pole Performance**, du **renforcement musculaire**  
en vue d'effectuer des figures plus techniques

**Séance découverte**

**jeudi 11 septembre de 18h à 19h**

