

Devenez une star de la pole dance !

La pole dance, ça ne vous dit rien ? Mais si, cette danse lascive autour d'un pilier de cabaret comme au Crazy Horse ... Savoir bouger, ça s'apprend ! Surprenez-vous et venez tester les cours de l'école française de Pole Dance.



Pour femmes ou pour hommes, pour s'amuser ou devenir pro, cette discipline devient particulièrement tendance dans le monde mais aussi en France. Mariana Baum, directrice de Pole Dance Paris, nous fait découvrir son univers sensuel et artistique.

Après avoir inauguré ses cours dans le 20ème arrondissement de Paris, Mariana, vient d'ouvrir son 2ème studio dans le 11ème arrondissement. **Des professeurs confirmés** (dont la championne de France svp !) **vous enseignent les techniques de bases, mais aussi différentes variantes plus au moins sportives** : Pole stretching, Pole fitness, Spécial chorégraphie burlesque ou Cabaret style, il y a forcément un cours pour vous.

On aime

- **son côté sensuel qui révèle votre féminité** : parfait pour rebooster la confiance en soi
- **son côté sportif** qui maintient en forme sans être violent pour les articulations : souplesse et bien-être garanti !

A savoir

Les barres de Pole Dance "X-pole", facilement démontables, sont en vente : idéales pour vos entraînements ou spectacles surprises !

Tags : [Burlesque](#) [Cabaret](#) [Cabaret style](#) [Chorégraphie burlesque](#) [Danse](#) [Lap Dance](#) [Mariana Baum](#) [Pole Dance](#) [Pole fitness](#) [Pole stretching](#) [Sexy](#) [Striptease](#)

Mettre en favoris/Chercher cet article avec



Clara
Voyelle

Devenez une star de la pole dance !

C'est un sport qui raffermi tout le corps et donne confiance en soi! Franchement je n'ai pas le courage de m'y mettre....

Par Clara Voyelle | 29/08/11



Bonjour ! Identifiez-vous » | Oubli mot de passe »

CONNECTEZ-VOUS à maviedefemme avec votre compte facebook ou créez un compte

Connexion Facebook

vertbaudet Grand Jeu 9 mois avec toi
& Planet

Jouez et tentez de gagner

Une thalasso



Je participe

Retrouvez maviedefemme.com sur



Facebook »



Twitter »



RSS »



Mail »

Newsletter

Inscrivez vous et participez au tirage pour recevoir des cadeaux tous les mois.



Annuaire des Lieux Zen »

Cherchez parmi les meilleurs instituts de beauté, thalassos, spas, hôtels écolos,...

Choisissez une région

Type de lieux

Les adresses bio du coin »

Retrouvez les restos bio, épiceries bio, marchés bio... près de chez vous

Choisissez une région

Type de lieux

Tests / Quiz / Jeux