



« Ces gens qui ne disent pas | Page d'accueil | De l'homme à soi(e) »

25.08.2011

Challenge : tester un cours de Pole Dance

Mlle Gima et Mariana Baum, ont mis au défi quelques bloggeuses de tester un cours de Pole Dance. Entre la flippette et l'excitation, j'ai dit oui :)

Me voilà donc en quête d'un tout short permettant de dévoiler mes gambettes, afin de glisser sur la barre avec grâce, élégance et délectation. Coup de bol j'en ai trouvé un assez sympa et encore en solde. Il restait deux tailles 34 et 40. J'ai hésité, puis me suis raisonnée en prenant la plus grande taille. C'est dans la salle de danse que j'ai réalisé que j'avais pris le 34, donc autant vous dire que mon fessier était assez librement dévoilé. Bon bref, mettons ce détail technique de côté.

Mes appréhensions sur le pole dance, étaient dûes au fait 1) que j'ai arrêté le sport en 5ème 2) que j'avais vu des vidéos avec des femmes bodybuldées à vous faire peur.

Mariana, qui est l'ambassadrice française du pole dance, nous a rassuré en nous expliquant que notre corps allait se muscler (en finesse) tout au long de la pratique et que cette dérive de muscu était complètement has been. Cool j'allais pouvoir faire glisser mes hanches de Nutella sur la barre.

Comme je suis formatrice, je suis un peu à cheval sur la pédagogie, en l'espèce, j'ai été ravie. Les enchainements sont bien pensés, tout est expliqué, et on n'est pas jugé. Personnellement je n'ai réussi que la moitié des exercices (l'attraction terrestre, la peur de s'écraser sur la barre tout ça ...). Mais je vais y retourner parce que je trouve que c'est un excellent moyen de se tonifier et de passer le temps dans les transports en commun : "M'sieur l'controlleur, j'peux pas vous donner mon ticket je suis entrain de pole dancer voyons" :)

S'il y avait eu du pole dance à l'école j'aurais aimé le sport !

- Techniquement : il y a un échauffement avant, et du stretching après (fondé sur des méthodes de yoga notamment).
- Tenu : un débardeur, un short, et des chaussures à talons dans lesquelles vous êtes confortable.
- Cours : il y a des cours par niveau donc pas de stress, on va à son rythme. Les cours durent entre 1h30 et 2h selon le niveau.
- L'après cours : personnellement je suis me sentie super bien après le cours (*comme après une bonne séance de sport*). Je me verrai bien en faire toute l'année. Niveau corps : j'ai eu quelques courbatures au bras, mais rien de très prononcé. J'ai eu quelques bleus sur les jambes mais vraiment petits, j'ai mis deux jours à m'en apercevoir.

Site : <http://www.poledance-paris.com/>

Renseignements/ réservations :

Tél : 06.99.13.7000
(de 10h à 18h du lundi au vendredi)
Email : info@poledance-paris.com



À propos



TheCélinette LeBlog

facebook



Créez votre badge

Sélectionner une langue | Sélectionner une langue

Fourni par [Google™ Traduire](#)

Fourni par [Google™ Traduire](#)

Mes autres blogs :

Mam'zelle Geekette

Blog professionnel

Notes récentes

- Mon avocatier est malade
- Sommes-nous toujours en démocratie ?
- Aimer très fort un homme ... et soudain
- Sauver une baleine prise dans un filet de pêche
- Avoir une robe Dino e Lucia
- Cosmopolitan : élection du blog de l'année 2011
- Zara prendrait-il les français pour des crétins ?