

POLE DANCE MODULE 1

(Initiation, Débutant)

1200€ - 24h 4J

PROGRAMME PEDAGOGIQUE
*Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique *Présentation des stagiaires – projet
*Anatomie basique et dans le mouvement, pathologies, contre-indications, adaptations, blessures typiques de cette discipline, les premiers gestes.
*Histoire de la discipline, *Différentes disciplines de la pôle dance *La compétition *Les différents niveaux *Législation
*Echauffement, étirements (intervention Pilates) *Construction d'un cours de niveau hétérogène *Ligne directrice pour construire une saison réussie *Cohésion de groupe, pédagogie *Sécurité
*les figures & combos niveau initié en barre Spin & fixe *les figures & combos niveau débutant initié en barre Spin & fixe <i>Ateliers/pratique</i>
*Evaluation écrite & orale *Clôture