

LA POLE DANCE

par Miss Pole



**Vous recherchez un sport en complément d'un régime ?
Vous souhaitez vous tonifier
et vous sentir plus féminine ?**

La Pole Dance est une activité physique qui allie féminité, sport et danse sensuelle. Elle offre tous les avantages que recherchent les femmes en général, à savoir : féminité, sensualité, musculation, entretien parfait du corps, confiance en soi, séduction.

La France a adopté cette discipline depuis environ 3 ans pour le plus grand plaisir des femmes, mais les hommes ne rechignent pas à voir répéter leur compagne dans le salon !

Les cours de Pole Dance se déroulent de façon ludique et amusante et commencent par un échauffement et des étirements. Puis vous commencerez à apprendre les gestes techniques appelées

Climb, Spins... Les mouvements exécutés musclent quasiment toutes les parties du corps et surtout celles que toute femme désire voir se dessiner de façon harmonieuse. Vous pouvez brûler jusqu'à 800 calories par cours, l'équivalent de 6 heures de sport classique !

La Pole Dance est faite pour toutes celles qui ont envie de retrouver confiance en soi et un corps de rêve tout en s'amusant.



ECOLE DE DANSE MISS-POLE

3, allée Paul Feuga - 31000 Toulouse

Tél : 06 70 36 70 99 - www.miss-pole.com