

Pole Dance Réunion a le plaisir de vous présenter ses nouveaux cours :
le **AERIAL HAMMOCK** (hamac aérien), qui est une discipline plus accessible que son prédécesseur : le tissu aérien (aerial Silk)



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le tissu du hamac est légèrement élastique, suspendu au plafond sur le même principe qu'une balançoire et peut tourner sur lui-même pour enrichir la dimension aérienne.

Ils sont solides et supportent jusqu'à 400kg.

Les possibilités sont multiples, riche en sensations, et les progrès sont rapides !

Évoluant proche du sol en toute sécurité et toujours avec l'aide du tissu, vous pourrez travailler diverses techniques et aptitudes au sein de nos cours spécifiques.

NOS DIFFÉRENTS COURS DE HAMMOCK

- ◆ Hammock technique (apprentissage de figures et tricks)
- ◆ Hammock sculpt (exercices de renforcement musculaire)
- ◆ Hammock flexy (travail de la souplesse en toute sécurité)
- ◆ Hammock choré (combinaison de son savoir-faire en musique et pratiquer les joies des sensations aériennes)
- ◆ Hammock initiation : le 1er cours à faire pour y apprendre les bases et se familiariser à la discipline avec une petite chorégraphie de fin.

INFOS

- ◆ Nos cours sont accessibles à tous ! (Hommes, femmes, ados), néanmoins, il faut une bonne santé et nous délivrer un certificat médical.
- ◆ L'équipe a été formée par *Allegra Bird*, une référence française dans le métier.
- ◆ Nos cours de Hammock durent 1h mais il est fréquent que 3 cours se suivent et que vous pouvez enchaîner.
- ◆ Ils sont compris dans vos abonnements de base (à l'unité, ils coûtent 15€)

QUELLE TENUE ?

Contrairement à la Pole dance où la peau doit être en contact avec la barre, le tissu lui peut la brûler.

Il faut donc s'y rendre avec le corps entièrement couvert ! (bras, jambes, aisselles, ventre, dos etc...)

En somme, avec un legging et des manches longues.

SÉCURITÉ

Que ce soit en Pole ou en aérien, aucun bijou ne sera toléré !
Il est indispensable d'avoir les ongles assez courts pour les tissus.