

Le programme autour de 09 heures de cours

Vendredi 1 Juillet 2022

- **10h00 - 11h00 Basic Essentials**
Travail sur les bases afin de perfectionner vos chorégraphies et performances: Positions des jambes, Travail sur les pointes, Variations de vagues, Posture des bras, ajouter des accents dynamiques dans à tes enchainements fluides.
- **11h00 - 12h15 Strip Plastic**
Le Strip Plastic est un style basé sur un mélange de danses comme: jazz-moderne, danse classique, danses orientales, latines, chorégraphie moderne. Les mouvements de Strip plastic, bien sûr, sont inhérents aux notes érotiques, mais ils n'ont pas de vulgarité. Le Strip Plastic est également un bon accompagnement dans vos chorégraphies d'Exotic pour le floorwork.

PAUSE DEJEUNER

- **13h45 - 15h00 Flow**
L'accent est mis sur la chorégraphie "proche de la pole", qui comprend des poses, des techniques de floorwork, qui sont devenues un élément emblématique du style Flow (mouvements lents de l'un à l'autre, basés sur des impulsions et créer un sens d'un flux lent fait de mouvements).
- **15h15 - 16h15 Stretching Grand écart latéral**
Pour finir cette première journée intensive, rien de tel que d'étirer les muscles avec une séance de stretching. C'est l'occasion d'augmenter votre souplesse des jambes pour améliorer vos lignes et développer l'amplitude de vos jambes.

Samedi 02 Juillet 2022

- **10h00 - 11h00 Floorwork & Transitions**
Enchaînements de mouvements techniques au sol alliant souplesse, équilibre, fluidité, sensualité et musicalité.
- **11h15 - 12h45 Acrobatics**
Vous souhaitez apprendre des acrobaties, des kips, drops, mouvements dynamiques pour amener des étincelles à vos routines.

PAUSE DEJEUNER

- **Samedi après-midi Photo Shoot OPTION**
Shooting avec le photographe Alexandre Guys

Dimanche 03 Juillet 2022

- **10h00 - 12h00 Workshop avec la championne Chiara Salvade**
Nous clôturons le stage avec Chiara, Juge International et Championne de multiples compétitions internationales, pour un workshop de 2 heures

CLAP DE FIN

STAGE LIMITE A 15 PERSONNES

TARIFS RIVIERA EXOTIC POLE CAMP (HORS OPTION PHOTOSHOOT): 230 €

Ce tarif comprend:

- L'ensemble des ateliers du Vendredi au Dimanche
- Les 2 Paniers déjeuners du Vendredi & Samedi
- Bouteilles d'eau, cafés et collations

TARIFS A LA JOURNEE

(HORS OPTION & PANIER REPAS) :

- **Vendredi:** 100 € la journée
- **Ateliers Samedi:** 55 €
- **Atelier Dimanche:** 55 €

PANIER REPAS :

Comprenant Plat - Boisson - Dessert

Nous enverrons aux participants des propositions de déjeuners pour s'adapter aux régimes alimentaires de chacun.

Supplément de 10 € par panier repas à la journée

OPTION PHOTOSHOOT

- **PHOTOSHOOT Avec Alexandre Guys** 80 € les 4 photos retouchées

TOUTE RESERVATION EST DEFINITIVE NON ANNULABLE ET NON REMBOURSABLE

Infos & Réservations par email frenchpoleriviera@gmail.com

Ils seront au rendez-vous ...



JULIETTE JAK Professeur & Fondatrice de la French Pole Riviera

Elle découvre en 2015, l'Exotic Pole et se rapproche de cette discipline.

Son travail paye car elle devient finaliste de célèbres compétitions et fut récompensé avec la meilleure performance de la compétition d'Exotic Generation Italy en 2019.

Organisatrice de la compétition Exotic Génération France & Finaliste de nombreuses compétitions internationales.

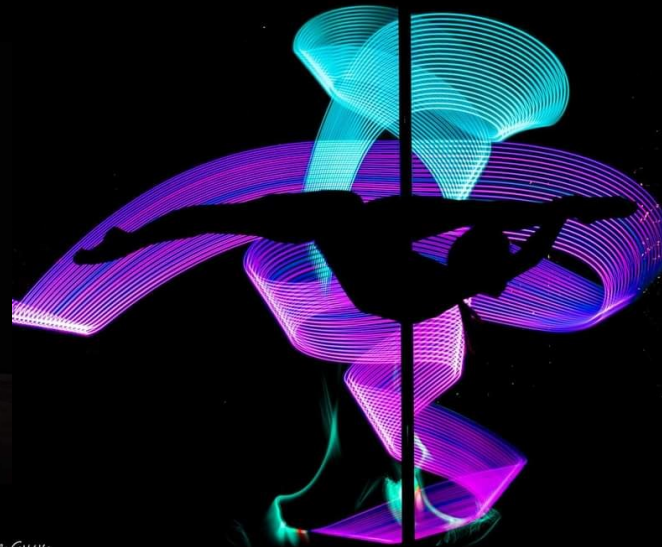


POLENOTE
ITALY

Alexandre Guys

CHIARA SALVADE

Championne & Juge International



ALEXANDRE GUYS

Photographe Pole Dance de Pole Camp & Shooting photo d'artistes tel que Maddie Sparkle, Anastasia Skukhtorova...



LES GOURMANDISES DE TOURRETTES

Boulangerie - Pâtisserie - Traiteur

Des douceurs pour vos papilles