



## Organisez un **EVJF** chez Vertical Fit !

*Envie d'une activité originale à faire entre copines pour célébrer le mariage de votre meilleure amie, votre soeur ou l'une de vos proches ?*

*Ludique, amusante et sportive, la pole dance est aussi accessible !*

### **POLE DANCE**

Vertical Fit vous propose un cours d'1h30 composé ainsi :

- 10 minutes d'échauffement
- 50 minutes de cours technique (apprentissage de figures de niveau initiation (accessible à tout le monde))
- 25 minutes de chorée incluant les figures apprises précédemment
- 5 minutes d'étirements.

Vous aurez bien sûr tout le loisir de prendre des photos et vidéos pendant ce cours !

Si vous souhaitez un autre format de cours ou que certaines participantes pratiquent déjà la pole dance, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous nous adaptons :)



# Vertical FIT



*Pour l'enterrement de vie de jeune fille d'une de vos proches, vous voulez vous transformer en petites fées ?  
Envolez-vous en cerceau aérien !*

## CERCEAU AERIEN

Vertical Fit vous propose un cours d'1h30 pendant lequel vous découvrirez les bases du cerceau aérien !

Cette discipline aérienne est vraiment magique !

Elle consiste à réaliser de jolies figures à l'intérieur d'un cerceau accroché au plafond !

Pour cela, nul besoin d'être gymnaste ni circassien !

Après un échauffement complet, Vertical Fit vous fera découvrir en toute sécurité et sur des cerceaux à faible hauteur comment vous hisser à l'intérieur et réaliser de belles figures !

Avec ces figures nous réaliserons un combo, c'est à dire que nous mettrons bout à bout toutes les figures apprises pour faire un enchaînement !

La découverte du cerceau est tous niveaux et ne nécessite pas de pré-requis sportif.

Retrouvez les modalités, tarifs et options en dernière page.



## Organisez un **EVJF** chez Vertical Fit !

*Envie d'une activité originale à faire entre copines pour célébrer le mariage de votre meilleure amie, votre soeur ou l'une de vos proches ?*

*Ludique, amusante et sportive, la pole dance est aussi accessible !*

### **POLE DANCE**

Vertical Fit vous propose un cours d'1h30 composé ainsi :

- 10 minutes d'échauffement
- 50 minutes de cours technique (apprentissage de figures de niveau initiation (accessible à tout le monde))
- 25 minutes de chorée incluant les figures apprises précédemment
- 5 minutes d'étirements.

Vous aurez bien sûr tout le loisir de prendre des photos et vidéos pendant ce cours !

Si vous souhaitez un autre format de cours ou que certaines participantes pratiquent déjà la pole dance, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous nous adaptons :)



# Vertical FIT



*Le twerk a toujours attisé votre curiosité ?*

*Profitez d'un enterrement de vie de jeune fille entre copines pour découvrir cette discipline totalement complète, fun et décalée !*

## TWERK

Vertical Fit vous a concocté un cours d'1h30 de twerk !

Cette danse d'origine africaine s'est répandue dans le monde entier dans les années 2010 grâce à Miley Cyrus et depuis, elle fait beaucoup parler d'elle !

Si vous pensiez que le twerk consiste à seulement remuer ses fesses... détrompez-vous ! Il existe un panel de mouvements impressionnant !

En plus, c'est une danse qui défoule, fait prendre conscience de son corps, et donne le sourire jusqu'aux oreilles ! Le mix parfait pour un EVJF réussi !

D'autant plus que vous pourrez reproduire la chorée chez vous (c'est le futur marié qui va être content !!!).

La chorégraphie est tous niveaux, et est accessible aux personnes n'ayant jamais pratiqué la danse.

Retrouvez les modalités, tarifs et options en dernière page.





## TARIFS ET OPTIONS

### COURS DE POLE DANCE OU AUTRE THEMATIQUE AU CHOIX (1H30)

- 25€ par personne (dépôt d'un acompte de 50€ obligatoire pour réserver la date)
- Minimum de 7 participants requis / si moins de 7 participants = tarif à 30€/personne
- A partir de 15 participantes, Vertical Fit vous offre la participation de la mariée !

### PACK POLE DANCE + UNE SECONDE ACTIVITE AU CHOIX (3H + 1 PAUSE DE 15MINUTES)

- 45€ par personne (dépôt d'un acompte de 90€ obligatoire pour réserver la date)
- Minimum de 7 participants requis / si moins de 7 participants = tarif à 55€/personne
- A partir de 15 participantes, Vertical Fit vous offre la participation de la mariée !

### OPTIONS

- Goûter ou apéro (sans alcool) : 5€ par personne
- Goûter ou apéro (avec alcool) : 7€ par personne
- Démonstration de pole dance (niveau avancé) ou d'une autre activité par la professeur : 5€ par personne et par démonstration
- Location de la salle pour la soirée : devis sur demande

NB : lors de la réservation de votre EVJF, une fiche vous sera envoyée avec toutes les indications pratiques concernant les tenues à apporter, les horaires, le lieu...

### Contact :

Mélanie Sanchez

07 87 80 28 66

poledance16000@gmail.com