

APIE STUDIJĄ IR POLE DANCE

„Pole dance Vilnius“ – tai šokio ir akrobatikos ant stulpo mokykla, veikianti jau 5 metus, tad esame daugiausiai patirties turinti bei stambiausia pole dance mokykla Lietuvoje. Pas mus dirba profesionalių, sertifikuotų ir patyrusių trenerių komanda.

Pole dance (šokis ir akrobatika ant stulpo) – tai Lietuvoje dar nauja, be galo estetiška ir įdomi sporto šaka, kurioje susijungia jėga ir grakštumas. Pole dance šokio stiliuje akrobatiniai triukai bei sukiniai ant stulpo jungiami tarpusavyje įvairiausiais šokio judesiais. Tai jausmingo judesio ir neįtikėtinų triukų derinys.

KAS LAUKIA PRADĖJUS MOKYTIS POLE DANCE?

Pamokų metu ne tik išmoksite pagrindinių / bazinių pole dance judesių, bet ir pajusite, kaip sutvirtėjo kūnas. Nors dėl krūvio raumenys ir stiprėja, tačiau kartu šis šokis kiekvieną paverčia plastiškesne ir elegantiškesne, o ilgiau lankančios merginos teigia, jog ir pasitikėjimas savimi – ženkliai padidėjo.

Pole dance – tai magiškas būdas suteikti sau visapusišką naudą bei kelias į vidinę bei išorinę harmoniją!

KAS YRA ĮVADINIS POLE DANCE KURSAS / ĮVADINĖ TRENIRUOTĖ?

Įvadinė pole dance kursas / treniruotė skirta merginoms, norinčioms išbandyti pole dance arba turėjusioms kelias pamokas, bet norinčios gauti tvirtus pagrindus vienoje vietoje ;) Bus mokomasi pagrindinių sukinukų, pradinių judesių.



KAM TINKA ĮVADINĖ TRENIRUOTĖ / KURSAS?

Tinka visiškai naujokėms ar turėjusioms kelias pole dance pamokas. Pradedant lankyti nebūtinai joks fizinis pasirengimas, nes pradėsime nuo paprastesnių elementų ir sutvirtėsime eigoje. Tinka visoms amžiaus kategorijoms bei bet kokio sudėjimo merginoms ir moterims.

Be įvadinės pamokos arba kurso prisijungti į grupes neleidžiama, nes kyla traumų grėsmė, jei nežinosite, kaip taisyklingai atlikti pagrindinius elementus.

KĄ DARYTI PABAIGUS KURSĄ / PO ĮVADINĖS TRENIRUOTĖS?

Galima prisijungti į naujokių grupes skirtingais laikais toliau tęsti pole dance mokymąsi.

SVARBIAUSIA INFORMACIJA

- VIETA: Šv. Stepono g. 39, Pole dance Vilnius studija
- APRANGA: maikutė, trumpi šortukai (timpos netinka), kojinaite, avalynės nereikia.
- TRUKMĖ: 1 pamokos trukmė – 1 val. 30 min.