



Workshop Polesque of Sexy Pole!

Kan je niet kiezen tussen Burlesque of Paaldansen dan hebben wij de formule Polesque of Sexy Pole.

Met onze workshop polesque kan u genieten van een geweldige combinatie!
Tijdens deze 90 min. workshop leer je de basismoves van het paaldansen met accent op flow en draaitjes rond de paal alsook de kunst van het verleiden.

Opwarming

We gooien heel het lichaam los op leuke dance beats. Ook hier leggen we het accent op sensuele bewegingen waarbij we de heupen en de schouders lekker losgooien.
Stretchoefeningen om de soepelheid te verbeteren en gemakkelijker te kunnen dansen!

Pole Moves

In tegenstelling tot de workshop Paaldansen leggen we hier meer het accent op de draaitechnieken aan de paal, basis trics & floorwork. Leer op een sierlijke manier rond de paal te bewegen en voel je vrouwelijk, sexy en zelfzeker.

Ritmiek en coördinatie

Aan de hand van een aantal eenvoudige danspasjes en bewegingen, die rustig worden aangeleerd, dansen we met en rond de paal. Een combinatie van ritmische, sensuele en draaiende bewegingen waarbij de paal gebruikt wordt als danspartner!

Choreografie

Op muziek naar keuze of in samenspraak met de docente komen we tot een korte choreografie waar we de basis pole trics, draaitjes en sensuele moves gaan combineren

Kledij

Voor deze workshop vragen wij om hakken te voorzien. Een korte short is zeker noodzakelijk voor de pole moves. De outfit mag verleidelijk en sexy zijn.