



L'ATELIER AÉRIEN



01

À propos de l'inscription
et des cours

→ **Dois-je m'inscrire à l'année ?**

Non, il n'y a pas d'engagement annuel obligatoire. Tu peux choisir entre plusieurs formules souples : **cours à l'unité, cartes multi-cours** (selon la durée, 1h00 ou 1h30) **ou packs de plusieurs cartes**. Cela te permet d'adapter ton rythme selon tes envies, ton budget et ton emploi du temps.

→ **Proposez-vous des cours d'essai ?**

Oui ! Nous proposons un cours d'essai à tarif préférentiel, **10€ au lieu de 18€**, pour découvrir une discipline ou tester notre pédagogie, sur tous les cours de 1h00. Ce cours est sans engagement. Pense à réserver ta place sur notre plateforme Bsport, elles partent vite !

→ **Est-ce que je peux prendre plusieurs cours par semaine ?**

Bien sûr ! Tu peux suivre autant de cours que tu le souhaites, à condition que les créneaux soient compatibles avec ton niveau. Certaines élèves viennent une fois par semaine (recommandé en pole dance), d'autres plusieurs fois (en variant les cours) : tout dépend de tes envies et de ton emploi du temps.

→ **Est-ce que je progresserai si je ne peux pas venir toutes les semaines ?**

Oui ! Une régularité d'une fois toutes les deux semaines permet elle aussi de belles envolées surtout s'il y a une pratique sportive à côté. Fais toi confiance !

→ **Puis-je m'entraîner en dehors des cours au studio ?**

Oui, si tu es une habituée des lieux et adhérente à l'association (cotisation annuelle de 15 €), tu peux accéder à la location de salle pour entraînement libre, dans des créneaux dédiés. Il faut être autonome, respectueuse du matériel et avoir réservé au préalable sur **la plateforme Bsport**.

02

Niveaux & progression

→ Quel cours choisir pour débiter ?

En pole dance, cerceau et hamac aérien : tu dois obligatoirement commencer par **un cours Initiation**, même si tu es déjà sportive.
En sensual pole ou heels, tu peux directement rejoindre un cours Débutant, aucun prérequis n'est nécessaire.

→ Est-ce qu'il faut être souple ou forte pour débiter la pole dance ou le cerceau/hamac ?

Absolument pas ! **Aucun prérequis de force ou de souplesse n'est nécessaire pour commencer.** Juste de la motivation ! C'est la pratique régulière qui développe tes capacités. Viens comme tu es.

→ En combien de temps change-t-on de niveau ?

Chaque élève progresse à son rythme. En moyenne, on reste 1 an à 1 an et demi dans un même niveau (souvent moins en initiation), mais cela dépend de ta régularité, de tes capacités corporelles et de ton mindset. Nos supers profs t'accompagnent au mieux dans ta progression et ce sont elles qui t'indiquent quand c'est le bon moment pour toi pour passer au niveau supérieur.

→ À quelle fréquence faut-il s'entraîner pour progresser ?

L'idéal est de suivre **1 cours par semaine**, et d'ajouter des pratiques complémentaires (souplesse, renfo, un autre aérien) pour un réel confort de progression. La régularité compte plus que l'intensité ponctuelle.

→ **Que faire pour maximiser ma progression ?**

Voici quelques clés :

- Pratiquer régulièrement (1 à 2x/semaine minimum)
- Ajouter un cours de souplesse ou de renforcement dans ta routine
- Être patiente et bienveillante avec toi-même
- Filmer tes passages pour observer tes axes de progression
- Oser poser des questions aux profs et demander des conseils

→ **Est-ce que je peux venir même si je ne fais plus de sport depuis longtemps / si je ne me sens pas assez souple, fine, jeune ou musclée ?**

Évidemment ! Ce lieu est fait pour toi.

Tu n'as pas besoin d'être souple, fine, jeune, sportive ou expérimentée.

Tu viens comme tu es, et tu seras accueillie avec bienveillance, sans jugement. L'essentiel, c'est l'envie de te (re)découvrir à travers le mouvement.

→ **Est-ce que je peux venir avec une amie ?**

Oui avec plaisir ! Il vous suffit simplement de créer chacune votre compte sur Bsport, même si vous venez au même cours. Vous pourrez réserver ensemble.

→ **À partir de quel âge peut-on s'inscrire ?**

Les cours ados de pole dance sont ouverts à partir de 9 ans jusqu'à 17 ans

Les cours adultes sont accessibles dès 18 ans, quelle que soit la discipline

03

Tenues, équipements
& boutique

→ **Quelle tenue porter pour mon cours ?**

Voici les recommandations selon la discipline :

Pole Dance : short court + brassière ou débardeur.

La peau doit accrocher à la barre.

Cerceau & Hamac aérien : legging long et manches longues recommandées pour protéger la peau.

Souplesse / Renforcement / Yoga : tenue confortable type yoga ou fitness.

Sensual Pole & Heels : short, genouillères, et top confortable.

Prévoir talons plateforme pour le sensual pole et talons “heels” classiques pour le heels.

→ **Où acheter du grip, si j'ai les mains qui glissent en pole dance ?**

Tu peux acheter :

Des grips et goodies directement au studio (en vente via l'association).

Le grip vert de Monkey grip est interdit au studio, son usage peut entraîner une exclusion du cours.

→ **Un dernier conseil ?**

Pense à t'hydrater avant, pendant et après les cours !

Ta gourde sera ta meilleure amie et si tu l'as oublié, nous en prêtons.

Et si tu l'oublies chez nous après ton cours, pense à la récupérer ;)

Chaque année nous jetons plusieurs gourdes abandonnées !



04

Infos pratiques

→ **Comment venir jusqu'au studio ?**

L'Atelier Aérien se trouve à Limoges Sud, en zone Romanet, dans un grand loft de 300 m² aménagé avec soin.

Tu peux venir :

- En voiture (parking facile à proximité)
- En bus (Bus 24 direction Fontgeaudrant arrêt Rue de Say)
- En vélo ou en trottinette (tu peux les garer à l'intérieur ou juste devant le studio)

L'adresse complète est le 32 rue de Tourcoing, 87000 Limoges.

→ **Combien de temps avant le cours dois-je arriver ?**

On te conseille d'arriver 10 à 15 minutes avant le début du cours.

Tu pourras ainsi te poser tranquillement dans notre espace lounge, te faire un thé ou un café, te changer, échanger avec les autres...

C'est un vrai moment de transition avant la pratique.

→ **Est-ce que je peux me changer sur place ?**

Oui bien sûr. Tu trouveras sur place des vestiaires non mixtes et des toilettes pour te changer confortablement. Il n'y a pas de douche, mais de quoi te rafraîchir si besoin.

→ **Comment m'inscrire et payer mes cours ?**

Tu peux t'inscrire et réserver tes cours **via notre plateforme en ligne Bsport.**

Tu as deux possibilités de paiement :

- En ligne, directement depuis ton espace personnel
- Sur place, en carte bancaire (chèques ou espèces sur demande)

Tout se fait simplement et rapidement.