

Hearts&Pole



Polefitness Kurs Level1A

Wann: Montags, 18:30Uhr bis 20:00Uhr

Wo: La Lisa Dance Tanzschule
Rohrerstrasse 20, Aarau
(10 Minuten Fussweg vom Bahnhof Aarau entfernt)

Kosten: 6x90 Minuten 270CHF - Schüler/Studenten 250CHF
Barzahlung

Stundenaufbau: Die 90-minütige Lektion wird zu Beginn ein Warm-Up und Stretching enthalten, welches vor Verletzungen der Teilnehmerinnen durch unvorbereitetes Belasten der einzelnen Muskelgruppen schützen soll und dauert zwischen 15 bis 30 Minuten. Danach wird während 60 bis 75 Minuten am Erlernen der Choreographien und damit dem Erlernen der einzelnen Bewegungen an der Pole gearbeitet. Des Weiteren können die Stunden auch dazu genutzt werden, die einzelnen Techniken zu verbessern. Somit kann in einem Kurs eine Technikstunde eingebaut werden, um das bereits Gelernte zu repetieren und zu verbessern.

Bitte Trainingskleidung (lange Sporthose und eine kurze Hose (Pants) mitbringen, etwas zu Trinken und ein kleines Handtuch). Getanzt wird barfuss oder in Socken. Bitte vor den Kursstunden nicht eincremen und alle Schmuckstücke an den Fingern / Handgelenken ablegen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – max. 8 Teilnehmerinnen pro Kurs.

Weitere Infos zu Hearts&Pole unter heartsandpole@gmail.com

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für den Level1A Kurs ab dem an,

Name, Vorname:

Strasse:PLZ/Ort:.....

Email:NatelNr.:.....

Datum:.....Unterschrift:.....

Aufmerksam geworden durch:.....

*diese Anmeldung ist verbindlich. Die Versicherung gegen Unfall und Diebstahl ist Sache der Kursteilnehmer. Hearts&Pole übernimmt für die Kursteilnehmer weder direkt noch indirekt Haftung für irgendwelche Schäden vor, während oder nach den Lektionen.

*die Kursteilnahme ist nur dann gewährleistet, wenn im Voraus bezahlt wurde