**Уроки танца на пилоне в студии 1366**

Приняли решение посещать уроки танца на пилоне? В этой статье мы расскажем, чего же следует ожидать.

**Какими будут занятия в нашей студии?**

Наверняка вы уже поняли некоторые особенности pole dance. Выберите вы курс стриппластика или бурлеск, стретчинг или приватный танец – в любом случае первые занятия будут проходить в размеренном темпе без серьезных нагрузок. За это время тренер сможет определить уровень вашей подготовки и выявить сильные и слабые стороны. Впоследствии на основе этой информации будет разрабатываться индивидуальный курс занятий, учитывающий ваши физические возможности и хореографические интересы. Если вы абсолютный новичок и понятия не имеете, как проходят уроки танца на пилоне, то этот примерный план поможет получить общее представление:

1. Разминка и общая подготовка тела с применением элементов стриппластики;

2. Проработка силовых элементов на пилоне (задействованы нижний, средний и верхний ярусы);

3. Работа над гибкостью (растяжка), стриппластика.

**Почему вам стоит попробовать заниматься pole dance?**

С каждым занятием вы будете становиться более выносливой, гибкой, грациозной, подтянутой, раскрепощенной, сексапильной. И список этот можно еще долго продолжать. Уроки танца на пилоне – верный путь к саморазвитию. Кроме того, вы должны понимать, что в освоении такой хореографической техники как танцы на пилоне, видео уроки – это пустая трата времени. Только в зале, только один на один с тренером в этом начинании вас непременно ждет успех.

Студия шестовой акробатики «Studio 1366» всегда учитывает пожелания своих учениц, поэтому вы можете согласовывать проведение занятий в любое время дня или ночи. Именно тогда, когда удобно вам! А удобное расположение студии (между четырьмя центральными станциями метро) поможет сэкономить массу времени на дорогу.