



April 28th-July 2025 Schedule

Mini Session / Drop in

Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
					13:00-14:30 Burlesque avec Payton 13:00-14:00 Ballet Barre avec Alessia	12:00-13:30 Sangles Débutant avec Bryan 14:00-15:00 conditionnement Aérien avec Bryan
					14:30-15:30 Flex Active & conditionnement avec Kash **Classe extérieure au Parc la Fontaine**	15:00-16:30 Deb/Int Tissu aérien avec Payton
	18:00-19:00 Débutant/ Inter Pôle avec Lychee 18:00-19:30 Floorwork avec Kash	18:00-19:30 Acro avec Payton 18:00-19:30 Pôlw intermédiaire avec Marie **Classes extérieure au Parc la Fontaine**	18:30-19:30 Inversions à la pôle avec Roxanne 18:30-19:30 Flexibilité avec Payton	18:00-19:00 Pôle débutant avec Payton 18:00-19:00 Tissus aériens débutant avec Lyla		*Notez que les cours du dimanche sont au Château de Cirque et PAS au Studio 609*
19:30-20:30 Intro/ débutant Pôle avec Ell 19:30-21:00 Cerceau aérien Flow avec Sarah	19:00-20:00 Pôle Avancé avec Lychee 19:30-21:00 Cerceau aérien Flow avec Kash 20:00-21:00 Pôle Low Flow avec Lychee		19:30-21:00 Pôle Slow Flow avec Roxanne 19:30-21:00 Cerceau aérien Débutant/Inter with Payton	19:00-20:00 Pratique libre Pôle/aérien with Payton		

Congé du printemps:

Pas de cours du 15 au 27 avril.

À la carte seulement :

Du 28 avril au 4 mai : Semaine d'essai - Viens avec un.e ami.e, deux pour un!

Dates des sessions (chaque mini-session dure 4 semaines)

- Session 1: 5 mai au 1e juin
- Session 2: 2 au 29 juin
- Session 3: 30 juin au 27 juillet

Descriptions des cours

Du lundi au samedi, les cours ont lieu au Studio 609 (à l'exception des classes extérieures), au [#609 160 Saint Viateur Est](#)

À la carte les lundis : 28 avril, 5,12,19 et 26 mai, 2,9,16,23 et 30 juin, 7,14 et 21 juillet

Mini-sessions du lundi: 5 au 26 mai, 2 au 23 juin, 30 juin au 21 juillet

Pole Débutant avec Ell

Lundi de 19h30 à 20h30

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Prêt(e) à essayer quelque chose de nouveau et excitant ? Notre cours de Pole Débutant est l'endroit idéal pour commencer ! Nous vous guiderons à travers les bases de la pôle, de l'apprentissage des différentes prises et de la grimpe et à maîtriser vos premières rotations et poses. Il s'agit de développer la force, la confiance en soi et de s'amuser tout en le faisant ! (Merci d'apporter : un short, une camisole ou un soutien-gorge de sport, un gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

Cerceau aérien Flow avec Sarah

Lundi de 19h30 à 21h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Apprenez à vous déplacer gracieusement dans les airs avec le cerceau aérien en mode Flow ! Dans ce cours, nous allions l'art de la danse avec l'adrénaline du cerceau aérien. Vous apprendrez des transitions fluides et des mouvements expressifs qui amélioreront votre performance aérienne. (Merci d'apporter : un pantalon ou des leggings et une bouteille d'eau)

À la carte les mardis : 29 avril, 6,13,20 et 27 mai, 3,10,17 et 24 juin, 1, 7,14 et 21 juillet

Mini-sessions du mardi: 6 au 27 mai, 3 au 24 juin, 1e au 21 juillet

Pôle Débutant/Intermédiaire avec Lychee

Mardi de 18h00 à 19h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Prêt(e) à amener votre entraînement de pôle au niveau supérieur ? Dans notre cours de Pole Débutant/Intermédiaire, nous travaillerons sur l'exploration des inversions ! Vous commencerez à apprendre les premiers pas pour vous inverser, tout en approfondissant vos bases. Ce cours est conçu pour défier et améliorer vos compétences au fur et à mesure de votre parcours à la pôle. Prérequis : une familiarité avec les *sits*, les grimpes et les rotations à deux mains (comme le *chair spin*). (Merci d'apporter : un short, un haut confortable, un gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

Floorwork avec Kash

Mardi de 18h00 à 19h30

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Imprégnez-vous de l'art du floorwork sensuel et explorez des chorégraphies qui mêlent grâce et séduction. Nous mettrons l'accent sur la musicalité et les éléments acrobatiques tels que les équilibres sur les épaules et les roulades. Tous les niveaux sont les bienvenus, et apportez des talons si vous en avez ! (Merci d'apporter des genouillères, des vêtements respirants et une bouteille d'eau)

Pôle Avancé avec Lychee

Mardi de 19h00 à 20h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Prêt(e) à amener vos compétences au niveau supérieur ? Dans ce cours, nous améliorerons votre force, votre flexibilité et votre endurance à travers de nouvelles combinaisons, tout en développant votre style unique. Pour participer, vous devez être à l'aise avec les inversions et descentes contrôlées, les *leghangs* intérieurs et extérieurs, les grimpes, le *brass monkey*, et les *sits*. (Merci d'apporter : un short, un haut confortable, du gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

Cerceau aérien Flow avec Kash

Mardi de 19h30 à 21h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Apprenez à vous déplacer gracieusement dans les airs avec le cerceau aérien en mode Flow ! Dans ce cours, nous allions l'art de la danse avec l'adrénaline du cerceau aérien. Vous apprendrez des transitions fluides et des mouvements expressifs qui amélioreront votre performance aérienne. (Merci d'apporter : un pantalon ou des leggings et une bouteille d'eau)

Pôle Low Flow avec Lychee

Mardi de 20h00 à 21h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Dans ce cours de Low Flow en talons, vous apprendrez à naviguer autour de la partie inférieure de la pôle et à utiliser vos talons de manière efficace et confiante. Ce cours est parfait pour les danseurs qui souhaitent apprendre à se déplacer de manière fluide entre le sol et la pôle. C'est un cours basé sur des séquences, avec beaucoup de place pour le style personnel et l'improvisation, avec des progressions adaptées à tous les niveaux. Les talons ne sont pas obligatoires, mais recommandés. Genouillères et couches recommandées.

À la carte les mercredis : 30 avril, 7,14,21 et 29 mai, 4,11,18 et 25 juin, 2, 8,15 et 22 juillet

Mini-sessions du mercredi: 7 au 29 mai, 4 au 25 juin, 2 au 22 juillet

Acro avec Payton

Mercredi de 18h00 à 19h30

(Extérieur - Parc Lafontaine) — Ce cours d'acro pour tous les niveaux vous apprendra des levées ainsi que des poses acrobatiques individuelles et en binôme. Les élèves apprendront des séquences adaptées à leur niveau, avec une variété de mouvements solo et en groupe pour créer des combinaisons courtes et amusantes. (Merci d'apporter : un chandail que vous pouvez rentrer, un pantalon ou des leggings, et une bouteille d'eau.)

Pôle Intermédiaire avec Marie

Mercredi de 18h00 à 19h30

(Extérieur - Parc Lafontaine) — Prêt(e) à amener votre entraînement de pôle au niveau supérieur ? Dans notre cours de Pôle Intermédiaire, nous travaillerons à maîtriser les mouvements inversés et à apprendre des combinaisons plus complexes en se déplaçant de haut en bas de la pôle. Ce cours est conçu pour défier et améliorer vos compétences tout au long de votre parcours en *pole dance*. (Merci d'apporter : un short, une camisole ou un soutien-gorge de sport, du gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

À la carte les jeudis : 1e, 8,15,22 et 30 mai, 5,12,19 et 26 juin, 3, 9,16 et 23 juillet

Mini-sessions du jeudi: 8 au 30 mai, 5 au 26 juin, 3 au 23 juillet

Introduction aux Inversions en Pôle avec Roxanne

Jedi de 18h30 à 19h30

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Prêt(e) à explorer le monde à l'envers ? Rejoignez notre cours d'introduction aux inversions, où nous vous guiderons à travers les bases pour vous inverser en toute confiance. Nous mettrons l'accent sur le développement de la force, de l'équilibre et du contrôle, afin de maîtriser les techniques essentielles pour entrer et sortir des positions inversées en toute sécurité et efficacité. (Merci d'apporter : un short, une camisole ou un soutien-gorge de sport, du gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

Flexibilité avec Payton

Jedjs de 18h30-19h30

(160 rue Saint-Viateur Est #609) --- Améliorez votre souplesse grâce à notre cours de flexibilité! Chaque semaine, nous verrons comment bonifier votre flexibilité selon vos buts personnels. Que ce soit pour toucher vos orteils ou pour réussir des mouvements plus avancés, nous vous aiderons à atteindre vos objectifs. Ce cours est adapté à tous les niveaux et vous permettra d'améliorer votre souplesse, votre posture et la connaissance générale de votre

corps. Les progressions et les régressions varieront selon le niveau de chaque participant-e. (Veuillez apporter un tapis de yoga, des blocs de yoga et une bouteille d'eau.)

Slow Flow Pole avec Roxanne

Jeudi de 19h30 à 21h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Apprenez l'art de vous déplacer avec fluidité autour de la pôle en combinant des mouvements inspirés de la danse lyrique et des éléments de pôle pour créer une expérience unique et expressive. Nos cours s'adressent à tous les niveaux de forme physique, vous permettant d'améliorer votre force, votre souplesse et votre coordination tout en explorant votre créativité. (Merci d'apporter : un short, une camisole ou un soutien-gorge de sport, du gripaid pour la pôle et une bouteille d'eau)

Cerceau aérien Débutant/Intermédiaire avec Payton

Jeudi de 19h30 à 21h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Découvrez la magie du cerceau aérien dans notre cours Débutant ! Ce cours est conçu pour vous aider à vous sentir à l'aise en apprenant quelque chose de nouveau et à vous initier aux bases des techniques de cerceau en toute confiance. Vous apprendrez des compétences essentielles comme entrer dans le cerceau, les poses de base et des transitions simples. (Merci d'apporter : un pantalon ou des leggings et une bouteille d'eau)

À la carte les vendredis : 2, 9,16,23 et 31 mai, 6,13,20 et 27 juin, 4, 10,17 et 24 juillet

Mini-sessions du vendredi: 9 au 31 mai, 6 au 27 juin, 4 au 24 juillet

Introduction à la *pole dance* avec Payton

Vendredi de 18h00 à 19h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Vous souhaitez apprendre la pôle ? Ce cours est fait pour vous ! Aucune expérience préalable n'est nécessaire pour participer, car vous serez guidés à travers les techniques fondamentales de la pôle et la manière de contrôler votre élan lors des spins et transitions. Venez vous amuser tout en explorant la *pole dance* dans un environnement dynamique et bienveillant ! (Merci d'apporter : des vêtements confortables pour bouger, un short ou des leggings adhérents, et une bouteille d'eau)

Tissus aériens Débutant avec Lyla

Vendredi de 18h00 à 19h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Vous êtes nouveau(elle) dans le monde du tissu mais prêt(e) à essayer ? Ce cours explorera des techniques telles que les montées, les enroulements, les transitions, et, lorsque vous serez prêt(e), les chutes. Ce cours débutant vous permettra d'apprendre à votre propre rythme avec un accompagnement étape par étape et des instructions claires. (Merci d'apporter : un chandail que vous pouvez rentrer, un pantalon ou des leggings, et une bouteille d'eau)

Pratique libre - Aérien & danse

Vendredi de 19h00 à 20h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Venez nous rejoindre pour la pratique libre d'aérien et/ou de Danse ! Tous les nouveaux étudiants doivent avoir complété au moins 5 cours avant de participer à l'open gym. Veuillez pratiquer des mouvements adaptés à votre niveau.

Pratique libre - Pôle

Vendredi de 19h00 à 20h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Venez nous rejoindre pour la pratique ouverte de Pôle ! Tous les nouveaux étudiants doivent avoir complété au moins 5 cours avant de participer à l'open gym. Veuillez pratiquer des mouvements adaptés à votre niveau.

À la carte les samedis : 3, 10, 17 et 24 mai, 1e, 7, 14, 22 et 28 juin, 5, 11, 18 et 25 juillet

Mini-sessions du samedi: 10 mai au 1e juin, 7 au 28 juin, 5 au 25 juillet

Burlesque avec Payton

Samedis 13h00-14h30

(160 rue Saint-Viateur Est #609) --- Vous voulez maîtriser l'art d'aguicher? Sous chaque couche que vous enlèverez, vous découvrirez un charisme et un charme qui vous aideront à bâtir votre alter ego burlesque. Vous aurez l'occasion de développer votre personnage et votre sens de l'effeuillage tout en apprenant des chorégraphies pour un numéro de groupe ainsi que pour des solos. Pour participer, vous devez être à l'aise en sous-vêtements ou avec des cache-mamelons. Il s'agit d'une session avec spectacle, ce qui signifie que nous travaillerons sur un numéro de groupe qui sera présenté en décembre. (Veuillez apporter des talons hauts et une bouteille d'eau.)

Ballet Barre avec Alessia

Samedi de 13h00 à 14h00

(160, rue Saint-Viateur Est #609) — Découvrez notre cours de Ballet Barre, spécialement conçu pour les aéristes! Ce cours se concentre sur le raffinement de la technique, l'amélioration de la grâce et l'alignement à travers des exercices de ballet classique à la barre et au sol. Rejoignez-nous pour élever votre performance aérienne avec l'élégance et la discipline de l'entraînement de ballet ! (Merci d'apporter : des chaussettes ou des chaussures de ballet, des vêtements ajustés et une bouteille d'eau)

Flex Active & Conditionnement avec Kash

Samedi de 14h30 à 15h30

(Extérieur - Parc Lafontaine) — Ce cours est conçu pour renforcer et allonger vos muscles afin d'améliorer votre expérience aérienne ! Que vous soyez aériste ou non, ce cours met l'accent sur le développement de la force nécessaire pour accomplir des mouvements plus fluides sur votre appareil choisi. Nous travaillerons sur des exercices au sol pour cibler des groupes musculaires spécifiques, rendant vos objectifs aériens plus accessibles. De

plus, nous mettrons l'accent sur la flexibilité active pour améliorer votre performance dans des positions comme les splits et les backbends. Préparez-vous à un entraînement stimulant qui profite aussi bien aux passionnés d'aérien qu'aux passionnés de fitness ! (Merci d'apporter : une bouteille d'eau, un tapis de yoga, des vêtements confortables et respirants et des blocs de yoga (optionnels).)

À la carte les dimanches : 4, 11, 18 et 25 mai, 2, 8, 15, 23 et 29 juin, 6, 12, 19 et 26 juillet

Mini-sessions du dimanche: 11 mai au 2 juin, 8 au 29 juin, 6 au 26 juillet

Sangles avec Bryan

Dimanche de 12h00 à 13h30

(Château de Cirque, 6956 rue Saint-Denis) — Cette introduction aux sangles aériennes permettra aux élèves de tous niveaux de découvrir les mouvements de base des sangles. En plus de renforcer le haut du corps, le tronc et les fessiers, les élèves apprendront différentes progressions et exploreront des mouvements tels que : le casse-noisette, l'arabesque, l'équilibre sur le dos, le drapeau, le drapeau arrière, les *switches*, les *muscle-ups*, les spins, les *roll-ups* et bien plus. Les prérequis pour ce cours sont des épaules et des poignets en bonne santé. (Merci d'apporter : des vêtements confortables et une bouteille d'eau)

Conditionnement aérien avec Bryan

Dimanche de 14h00 à 15h00

(Château de Cirque, 6956 rue Saint-Denis) — Ce cours est conçu pour aider les élèves dans leur parcours vers des inversions solides, des lignes nettes, et l'atteinte de tous leurs objectifs de force et de flexibilité. Vous pouvez vous attendre à une fusion dynamique d'exercices de conditionnement et d'entraînement ciblant la flexibilité au sol, ainsi que des exercices de conditionnement et des mouvements aériens sur des appareils tels que les tissus, la corde aérienne et les sangles. Que vous soyez un débutant cherchant à maîtriser votre première inversion ou un aériste avancé cherchant à perfectionner vos lignes ou à réaliser votre premier *muscle-up*, ce cours s'adresse à tous les niveaux de compétence ! (Merci d'apporter : des vêtements confortables et une bouteille d'eau)

Tissus aériens avec Payton

Dimanche de 15h00-16h00

(Château de Cirque, 6956 rue Saint-Denis) --- Ce cours de tissus aériens adapté à tous les niveaux est parfait pour les élèves qui désirent apprendre de jolies poses, des transitions et des descentes variées. Les séquences apprises varieront selon le niveau de chacun-e, mais toutes comprendront des mouvements en solo et en duo pour créer une chorégraphie dynamique. Il s'agit d'une session avec spectacle, ce qui signifie que nous travaillerons sur un numéro de groupe qui sera présenté en décembre. (Veuillez apporter un chandail que vous pouvez insérer dans vos pantalons, des pantalons ou des leggings et une bouteille d'eau.)