



FAQ

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR PASSER DU NIVEAU 1 AU NIVEAU SUIVANT ?

PASSER DU NIVEAU 1 EST DÉTERMINÉ PAR DE NOMBREUX FACTEURS. À QUELLE FRÉQUENCE VOUS ENTRAÎNEZ-VOUS AU STUDIO, QUELLE EST VOTRE FORCE DANS LE HAUT DU CORPS, EXÉCUTEZ-VOUS LES MOUVEMENTS AVEC LA BONNE TECHNIQUE ET AVEC ÉLÉGANCE, ETC. ? CHAQUE PERSONNE PROGRESSERA DIFFÉREMMENT, ALORS N'HÉSITEZ PAS À DISCUTER AVEC VOTRE INSTRUCTEUR POUR SAVOIR QUAND VOUS ÊTES PRÊT À PROGRESSER.

J'AI BEAUCOUP DE FORMATION EN DANSE ; PUIS-JE COMMENCER DANS UNE CLASSE AVANCÉE ?

NOUS NE LE SUGGÉRONS PAS CAR LA POLE DANSE EST UNE FORME DE DANSE TRÈS DIFFÉRENTE DU BALLET, DU

CONTEMPORAIN OU DU JAZZ. NOUS AVONS DES MOUVEMENTS DE DANSE CLASSIQUE DANS NOS TECHNIQUES ; CEPENDANT, LA POLE DANCE NÉCESSITE D'AUTRES TECHNIQUES QUI ENTRENT DANS SA PROPRE CATÉGORIE. LES CLASSES AVANCÉES EXIGENT BEAUCOUP PLUS DE FORCE DE BASE ET VOUS DEVEZ ÊTRE CAPABLE DE MAINTENIR VOTRE POIDS À L'ENVERS, EN UTILISANT DES COMPÉTENCES ACROBATIQUES ET DES EXERCICES QUE NOUS PRATIQUONS DE MANIÈRE RÉPÉTITIVE.

COMBIEN DE TEMPS DURE LE COURS ?

TOUS NOS COURS COLLECTIFS DURENT UNE HEURE MAIS NOUS POUVONS ADAPTER DES COURS PARTICULIERS SUR UNE DURÉE PLUS LONGUE.

COMMENT PUIS-JE FAIRE UNE RÉSERVATION POUR UN COURS?

VOUS DEVEZ D'ABORD CRÉER UN PROFIL GRATUIT AVEC MINDBODY, NOTRE LOGICIEL DE GESTION, EN CLIQUANT SUR LE BOUTON INSCRIPTION SUR L'OPTION DE TARIFICATION OU SUR LE CALENDRIER, SOIT SUR NOTRE SITE WEB, SOIT SUR L'APPLICATION MINDBODY.

QUE FAIRE SI JE NE VENAIS PAS À MON COURS PRÉVU ET QUE J'AI UN FORFAIT MENSUEL OU À LA CARTE ?

IL Y A UN DÉLAI D'ANNULATION DE 4 HEURES. SI VOUS NE PARVENEZ PAS À ANNULER AVANT 4 HEURES, DES FRAIS DE 10 \$ VOUS SERONT FACTURÉS. SÉRIEUSEMENT? ABSOLUMENT! SI VOTRE COURS N'EST PAS ANNULÉ ET QUE VOTRE PLACE SE LIBÈRE, LES AUTRES ÉTUDIANTS NE POURRONT PAS S'INSCRIRE LORSQUE LE COURS SERA COMPLET.

QUE DOIS-JE APPORTER EN COURS ET QUOI PORTER ?

LA RÈGLE D'OR EST D'ÉVITER DE METTRE DES CRÈMES OU DES HUILES AVANT LES COURS DE POLE CAR ELLES RENDENT LES POLES TRÈS GLISSANTS, CE QUI PEUT ÊTRE DANGEREUX. HABILLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT, COMME POUR UN COURS DE YOGA, DONC DES DÉBARDEURS, DES SHORTS OU DES LEGGINGS MI-MOLLETS, POUR EXPOSER VOS CHEVILLES ET VOS TALONS. POUR LES NIVEAUX INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS, VOUS AUREZ BESOIN D'UN SHORT QUI EXPOSE VOS CUISSSES CAR LES JAMBES NUES SONT NÉCESSAIRES POUR SAISIR LE BÂTON POUR LES INVERSIONS ET LES MONTÉES.

POUR POLE EXOTIQUE :

VOUS DEVREZ PORTER DES GENOUILLÈRES POUR PROTÉGER VOS PRÉCIEUX GENOUX LORS DES FIGURES AU SOL ET VOUS POUVEZ LES LOUER AU STUDIO POUR 3\$ OU EN ACHETER POUR 25\$. LA PLUPART DES ÉTUDIANTS PORTERONT DES TALONS HAUTS, MAIS ILS NE SONT PAS OBLIGATOIRES, VOUS POUVEZ FAIRE LE COURS PIEDS NUS OU EN CHAUSSETTES. VOUS POUVEZ LOUER DES TALONS HAUTS AU STUDIO POUR 5\$ OU ACHETER UNE PAIRE!

POUR LES ARTS AÉRIENS (CERCEAU, TISSUS, HAMAC, SANGLES) :

NOUS RECOMMANDONS LES LEGGINGS ET POUR COUVRIR PLUS DE PEAU, CONTRAIREMENT AU POLE ! LE FROTTEMENT DE CES APPAREILS PEUT ÊTRE UN PEU PLUS DOULOUREUX LORSQUE VOTRE PEAU EST NUE.

LAISSEZ VOTRE BLING À LA MAISON !

LES BAGUES ET LES BRACELETS NE SONT PAS AUTORISÉS DURANT NOS COURS DE POLE ET D'AÉRIEN, ET NOUS VOUS RECOMMANDONS DE LES RETIRER ÉGALEMENT PENDANT LES COURS D'ÉTIREMENT ET DE CONDITIONNEMENT.

NOUS RECOMMANDONS LE MOINS DE BIJOUX POSSIBLE, COMME DES BRACELETS, DES COLLIERS OU DES MONTRES (SAUF LES MONTRES DE FITNESS) CAR ILS PEUVENT FACILEMENT S'ABÎMER OU S'EMMÊLER DANS NOS APPAREILS.

OÙ PUIS-JE ACHETER DES TALONS HAUTS POUR LA POLE DANCE ?

AU STUDIO PHÉNIX ! VOUS POURREZ CHOISIR PARMIS UNE LARGE GAMME DE TALONS ET TROUVER LA PAIRE PARFAITE POUR VOUS !

PUIS-JE APPORTER DES TALONS HAUTS QUE JE N'AI PAS ACHETÉS À VOTRE STUDIO POUR LES CLASSES DE POLE ?

OUI, VOUS POUVEZ MAIS IL DOIT S'AGIR DE TALONS D'INTÉRIEUR QUI N'ONT PAS ÉTÉ UTILISÉS POUR MARCHER À L'EXTÉRIEUR, POUR DES RAISONS D'HYGIÈNE. VOUS DEVEZ ÉGALEMENT VOUS ASSURER QU'ILS NE LAISSENT PAS DE TRACES SUR LE SOL CAR DE NOMBREUX TALONS GÉNÉRIQUES LAISSERONT EN EFFET DES MARQUES SUR LE SOL. SI NOUS CONSTATONS QUE LE SOL AUTOUR DE VOTRE POLE A ÉTÉ MARQUÉ, NOUS FACTURERONS DES FRAIS DE 20 \$ À VOTRE COMPTE POUR ENLEVER LES MARQUES SUR LE SOL.

DOIS-JE ÊTRE EN FORME OU ÊTRE FLEXIBLE POUR COMMENCER LES COURS DE POLE OU D'AÉRIEN ?

NON, NOUS VOUS Y CONDUIRONS LENTEMENT ! TOUS LES NIVEAUX DE CONDITION PHYSIQUE ET TOUS LES TYPES DE CORPS SONT BIEN VENUS DANS TOUS NOS COURS ! LES POLES QUE NOUS UTILISONS SONT DES X- POLES ET LA CAPACITÉ MAXIMALE EST DE 280 LIVRES. LES DISCIPLINES DE NOTRE STUDIO VOUS AIDERONT ASSURÉMENT À TONIFIER ET SCULPTER VOTRE CORPS DE MANIÈRE LUDIQUE !

AI-JE BESOIN D'AVOIR UNE EXPÉRIENCE EN DANSE AVANT LES COURS ?

NON, PAS DU TOUT ! NOUS VOUS RECOMMANDONS DE COMMENCER PAR UNE CLASSE POLE VIRGIN 101 (INTRODUCTION À LA POLE), OÙ VOUS SEREZ AVEC D'AUTRES " DÉBUTANT(E)S ", EN COMMENÇANT PAR LES MOUVEMENTS DE POLE LES PLUS ÉLÉMENTAIRES ET SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RENDRE À CETTE CLASSE, VOUS POUVEZ COMMENCER EN UN COURS POLE 1 DEBUTANT, LES COACHS ADAPTERONT LE COURS AU NIVEAU DES ÉLÈVES. POUR LES COURS AÉRIENS, N'IMPORTE QUEL COURS DÉBUTANT CONVIENDRA POUR DÉBUTER, MÊME SI VOUS N'AVEZ AUCUNE EXPÉRIENCE!

QUELLES SONT LES LIMITES D'ÂGE POUR LES COURS DANS VOTRE STUDIO ?

VOUS DEVEZ AVOIR AU MOINS 18 ANS POUR PARTICIPER ET IL N'Y A PAS D'ÂGE MAXIMUM POUR PARTICIPER !

OÙ PUIS-JE OBTENIR MA PROPRE POLE ?

VOUS POUVEZ ACHETER UN POLE EN PASSANT PAR LE STUDIO PHÉNIX, NOUS VENDONS DES X-POLE QUI ONT ÉTÉ CRÉÉS PAR DES INGÉNIEURS, NOUS SAVONS DONC QU'ILS SONT SÛRS ET DE HAUTE QUALITÉ.

QUELLE EST VOTRE POLITIQUE DE REMBOURSEMENT DE CLASSE ?

NOUS N'OFFRONS AUCUN REMBOURSEMENT POUR LES ACHATS DE COURS, CEPENDANT S'IL DEVIENT IMPOSSIBLE POUR VOUS DE CONTINUER À ASSISTER AUX COURS, VOUS POUVEZ LES TRANSFÉRER À QUELQU'UN D'AUTRE, SANS FRAIS SI C'EST POUR DES RAISONS MÉDICALES À LONG TERME OU AVEC DES FRAIS D'ADMINISTRATION DE 30 \$ SI C'EST POUR AUTRES RAISONS.

AVEZ-VOUS UN PARKING?

NON, MAIS IL Y A QUELQUES PLACES DE STATIONNEMENT GRATUITES DANS LA RUE DU STUDIO ET DES PARCOMÈTRES DANS LES RUES ENVIRONNANTES. MAIS NOUS SOMMES À 2 MINUTES À PIED DE LA STATION DE MÉTRO BERRI UQAM.

QUELLE EST VOTRE POLITIQUE DE NON-PRÉSENTATION OU D'ANNULATION ?

AFIN DE CONSERVER VOTRE CRÉDIT DE COURS, VOUS DEVEZ ANNULER VOTRE COURS AU MOINS 24H AVANT QU'IL NE COMMENCE. SI VOUS ANNULEZ VOTRE COURS MOINS DE 4H AVANT LE DÉBUT DE CELUI-CI OU TOUT SIMPLEMENT NE VOUS PRÉSENTEZ PAS, DES FRAIS DE 10\$ SERONT IMPUTÉS À VOTRE COMPTE. SI LES FRAIS NE SONT PAS RÉGLÉS AVANT VOTRE PROCHAIN COURS, NOUS POURRIONS REFUSER LA PARTICIPATION JUSQU'À CE QUE LES FRAIS D'ANNULATION TARDIVE OU D'ABSENCE SOIENT PAYÉS.

**ADMINISTRATION
STUDIO PHÉNIX**