



FREE SPIRIT

The Art Of Pole Dancing And Flexibility

ACCOMPAGNEMENT COMPÉTITION

Prestations “à la carte”

1. Gestion administrative & montage musical

Prix : 150 CHF

Inclus :

- Inscription de l'athlète à la compétition et dans la catégorie choisie.
- Création de la musique au format MP3.
- Préparation et envoi des formulaires techniques.
- Gestion des licences et documents nécessaires.

Important :

- L'athlète doit envoyer toutes les informations au minimum deux semaines avant la date limite officielle.
 - Les coachs ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles pénalités liées aux formulaires.
 - La relecture officielle IPSF n'est pas incluse.
-

2. Évaluation motivationnelle avec ton coach

Prix : 110 CHF

- Entre 2 et 3 sessions de 30 minutes.
 - Travail sur la motivation, les objectifs et la gestion du stress.
 - Suivi durant la préparation.
 - Réalisé par un coach certifié en psychologie sportive avec expérience en compétition.
-

3. Évaluation physique avec le coach

Prix : 110 CHF

- Test physique de mobilité, force, endurance et puissance.
- Rapport personnalisé avec recommandations.
- Date : à confirmer.

4. Coaching chorégraphique

Prix : 290 CHF

Heures supplémentaires : 95 CHF/h

- 3 sessions de 1h ou 2 sessions de 1h30.
 - Création et amélioration artistique de la performance.
 - Travail scénique, danse, floorwork et expression artistique.
-

5. Cours privés ou semi-privés

Privés

- 1 cours : 100 CHF
- 5 cours : 400 CHF
- 8 cours : 650 CHF
- 12 cours : 940 CHF

Semi-privés (max. 3 personnes)

- 1 cours : 140 CHF
 - 5 cours : 610 CHF
 - 8 cours : 960 CHF
 - 12 cours : 1'400 CHF
-

6. Entraînements de groupe

Prix : 30 CHF / 2h

- Échauffement intensif.
- Présentation de la routine devant le groupe.
- Feedback détaillé basé sur les critères de compétition.

Dates printemps 2026 : à confirmer.

7. Location libre de salle

- Illimité : 60 CHF par mois jusqu'à la compétition.
 - Signature du règlement et de la décharge de responsabilité.
-

8. Coaching & accompagnement le jour de la compétition

Prix : 150 CHF

- Présence du coach durant toute la compétition.
- Aide pour l'échauffement et le timing.
- Soutien mental avant et après la compétition.

Non inclus :

- Maquillage, coiffure ou costume.
-

Workshops & Masterclasses

Préparation mentale avec coach spécialisé

Prix : 90 CHF

Workshop de 2h sur :

- Gestion du stress
- Respiration
- Concentration
- Outils mentaux pour la compétition

Masterclass Pole Sport avec Giannina Galleres, experienced IPSF Judge

- Bonus techniques et artistiques
- Drops
- Re-grips
- Combinaisons dynamiques
- Spins en statique et spinning

Prix :

- Internes : 70 CHF
- Externes : 80 CHF

Masterclass Floorwork & Danse

- Floorwork
- Expression corporelle
- Musicalité
- Créativité et fluidité

Prix :

- Internes : 70 CHF
 - Externes : 80 CHF
-

Nous nous réjouissons de vivre toutes ces émotions ensemble !