

# On y vient pour la danse... on y reste pour l'ambiance ! Pole Dance Marseille fête ses 10 ans

Mélange savant de grâce, d'esthétisme et de performance sportive, la pole dance séduit de plus en plus, et s'éloigne de son image sulfureuse pour devenir une discipline sportive à part entière.

Si les origines de la pole dance remontent au début du 20ème siècle, c'est seulement dans les années 2000 qu'elle s'est popularisée et muée en discipline sportive. La pole dance a d'ailleurs été reconnue comme un sport officiel par la Fédération Internationale de Gymnastique en 2014.

Plus récemment encore, les représentants de l'Association globale des fédérations internationales du sport ont exprimé leur volonté de légitimer la présence de la pole dance aux Jeux Olympiques.

Précurseur dans l'enseignement de la pole dance, [Pole Dance Marseille](http://poledancemarseille.com) est fier de fêter cette année ses 10 ans d'existence.

**POLE DANCE**  
**A C A D E M Y**  
**contact@poledancemarseille.com** 

## La pole dance, un véritable art de vivre

Pole Dance Marseille est un précurseur dans l'enseignement de la pole dance. Créée en 2008 par France Grieco, l'école est alors la deuxième école de pole dance en France. Plus qu'une simple discipline, la pole dance est un véritable art de vivre chez Pole Dance Marseille.

Depuis maintenant dix ans, l'école accueille ses élèves dans 90m<sup>2</sup> entièrement dédiés à la pole dance (salle de cours, salle d'eau, vestiaires et kitchenette). Le studio est ouvert tous les jours, durant les vacances scolaires, ainsi que le dimanche et certains jours fériés, afin de permettre à chacun, homme ou femme, de pratiquer la pole dance selon ses envies et ses besoins.

## Des cours pour tous les niveaux, dispensés par des professionnels

Pole Dance Marseille apporte un soin tout particulier à la qualité de ses cours : Ainsi, les professeurs de l'école sont tous des professionnels qui mettent leur pédagogie et leur talent à disposition des élèves, pour leur permettre de s'épanouir pleinement dans ce sport rigoureux.



Afin de pratiquer la pole dance en toute sécurité, Pole Dance Marseille met également à la disposition de ses élèves du matériel de qualité, adapté à la pratique de la pole dance.

Les cours collectifs sont accessibles à tous, et durent 1h30, avec pour mot d'ordre convivialité et détente. Il est cependant nécessaire de s'inscrire [en ligne](#) au préalable. Il est également possible de participer à des cours particuliers ou à effectif restreint (de 5 à 22 personnes), d'une durée d'une heure.

Pole Dance Marseille propose différents cours afin de répondre au mieux aux besoins de tous ses élèves :

### Tarifs cours Aériens d'1h30 :

- 10€ le Pole Practice d'1h (accessible uniquement aux personnes ayant déjà pris quelques cours)
- 10€ le 1er cours collectif dans l'école
- 30€ le cours collectif sans abonnement

Tarifs cours Optionnels d'1h : (Stretching, Fitness, Yoga) : 10€

### Tarifs cours Privés d'1h :

- 60€ le cours privé d'1h pour 1 personne
- 110€ le cours privé d'1h pour 2 personnes
- 160€ le cours privé d'1h pour 3 personnes
- 200€ le cours privé d'1h pour 4 personnes
- 225€ le cours privé d'1h pour 5 personnes

Enfin, pour créer des souvenirs inoubliables entre amis, Pole Dance Marseille propose des cours pour les enterrements de vie de jeune fille et les anniversaires.

**Tarifs Enterrement de Vie de Jeune Fille ou Anniversaire d'1h :** A partir de 28€ par personne l'enterrement de vie de jeune fille ou l'anniversaire d'1h pour 14 personnes. A noter que Pole Dance Marseille offre la séance à la future mariée ou la personne dont c'est l'anniversaire.



## **La pole dance, un sport accessible aux multiples bienfaits**

Contrairement aux croyances populaires, pas besoin d'être déjà souple et musclé pour commencer la pole dance !

Accessibles à toutes les personnes aptes à faire du sport, la pole dance aide à tonifier et à affiner la silhouette en profondeur, tout en faisant gagner en souplesse. Si, au début, les courbatures sont au rendez-vous, les muscles du dos, des bras, des épaules, de la ceinture abdominale et des fessiers se renforcent rapidement, avec des résultats visibles dès les premiers cours.

Plus qu'une activité purement physique, la pole dance contribue grandement à améliorer la confiance en soi.

## **A propos de France Grieco, la fondatrice de Pole Dance Marseille**

En 2006, France Grieco assiste à une démonstration de danse autour d'une barre en boîte de nuit. Peu sensible à la performance des danseuses, elle est tout de même fascinée par les possibilités qu'offre cette discipline. Elle s'investit dans des recherches et découvre la pole dance, qui allie danse et acrobatie.

Elle décide alors de s'inscrire à un stage pour tester ses capacités et les possibilités de ce sport. A la fin du stage, France est convaincue : C'est le début d'une passion qui ne la quittera plus. Rapidement, elle acquiert une barre de pole dance XPole et travaille chez elle ses mouvements et ses enchaînements. Cependant, elle réalise très vite que son apprentissage à domicile comporte des limites et des risques, et décide de prendre des cours afin de se perfectionner.



C'est auprès de Keem M, qui deviendra par la suite champion de France et du Monde, que France commence son apprentissage : Celui-ci lui conseille de se rendre à Londres, afin de parfaire sa technique. Pendant plusieurs semaines, France enchaîne les cours privés chez PolePeople, une académie de Pole Dance du Royaume-Uni, ce qui va lui permettre d'acquérir une excellente formation professionnelle.

De retour à Marseille, elle décide de fonder en janvier 2008 la première école de pole dance du sud de la France. Elle continue en parallèle sa formation auprès de grands noms du milieu, tels que Simon Heulle, Prana Ovide-Etienne, Manuela Carneiro, Jenyne Butterfly, Michelle Shimmy ou encore Natasha Wang. Pour parfaire sa technique, elle n'hésite pas à se déplacer dans le monde entier, et à rencontrer les performers directement dans leurs studios, à Paris, Las Vegas, Stockholm, Los Angeles, Sydney...

En 2011, France ouvre son studio de 90m<sup>2</sup> dédié à la pole dance.

France souligne :

*Je souhaitais me différencier des autres écoles de pole dance, et obtenir un diplôme d'Enseignante de pole dance reconnu. J'ai donc intégré la formation professionnelle de l'école Pole Dance Paris.*

Elle se forme ainsi aux côtés de Jean-Baptiste et Mariana Baum, tous deux organisateurs de la Compétition Française de Pole Dance.

Aujourd'hui encore, Pole Dance Marseille reste la seule école de pole dance des Bouches-du-Rhône. France y accueille de grands champions internationaux, et reçoit régulièrement des élèves étrangères d'écoles nationales et internationales, afin de permettre des discussions entre véritables passionnées.

Elle accueille également dans son école des élèves de tous niveaux, avec comme slogan : "On y vient pour la danse... On y reste pour l'ambiance !"

## **Pour en savoir plus**

Pole Dance Marseille

35 bis rue de la Paix Marcel Paul

13001 Marseille

## Informations pratiques :

Site Internet : <http://www.poledancemarseille.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/poledancemarseille/>

Instagram : <https://www.instagram.com/poledancemarseille/>

## Contact Presse

France Grieco

E-Mail : [contact@poledancemarseille.com](mailto:contact@poledancemarseille.com)

Tél. : 06 12 53 58 80