

## VEEL GESTELDE VRAGEN

1. Wat is paaldans?  
Paaldans is een mengvorm van dansen en atletiek waarbij verschillende oefeningen uitgevoerd worden dansend rondom en hangend aan een verticale paal.
2. Heb ik een dansachtergrond nodig?  
Neen, onze lessen zijn geschikt voor elk niveau. Iedereen is welkom.
3. Ik heb weinig kracht in mijn bovenlichaam, is dit een probleem?  
Neen, onze lesgeefsters leren je alles met als doel je stap voor stap sterker te maken.
4. Is er een leeftijds- of gewichtslimiet?  
De lessen zijn ontworpen voor mannen en vrouwen van alle leeftijden, alle maten en niveaus.
5. Is er een kleedkamer of douche in de studio?  
Er is een kleedkamer aanwezig maar er zijn geen douches in de studio. Dus we raden je aan jezelf te voorzien van een verse handdoek en propere kledij.
6. Wat moet ik dragen?  
Paaldansen: een korte short, een tanktop en een sport bh ter ondersteuning.  
Exotic: Iedereen is anders dus alles mag zo lang je je maar sexy voelt. Je kan opteren voor pleasers maar dit is niet verplicht. Kniebeschermers worden tijdens onze exotic lessen aangeraden.  
Flex: comfortabele kledij.
7. Wat moet ik weten?  
Tijdens de paaldanslessen wordt het afgeraden lotion te dragen daar het niet bijdraagt aan de grip op de paal. Ringen zijn verboden.
8. Hoe komt het dat jullie zo lang blijven draaien?  
De paal heeft 2 standen: static en spinning. Als de paal op spinning staat kan hij ronddraaien om zijn as.
9. Doet paaldansen pijn?  
Ja, zeker in het begin. Je huid moet wennen aan de grip op de paal, na enkele keren zal de pijn al veel verminderen. Ook zal je regelmatig eens blauwe plekken krijgen, wij noemen het 'Pole Kisses'.