

# WORKSHOPS

TRACY TAGADA



SOMMAIRE .....	1
BIOGRAPHIE TRACY .....	2
AERIAL HOOP .....	3-5
HAMMOCK .....	6-7
CONDITIONS & TARIFS .....	8

# BIOGRAPHIE AÉRIENNE

Je découvre la Pole Dance par hasard en 2016 lors de l'EVJF d'une amie et c'est le coup de foudre pour la discipline.

Moi qui n'avait pas fait de sport depuis l'adolescence ,  
je me suis lancée dans une multitude de nouveaux challenges:  
Cerceau Aérien, Hammock,  
Contorsion, Floorwork, Yoga...

J'ai eu la chance de me former auprès de Doris Arnold à l'enseignement et de continuer de m'enrichir en suivant des cours, stages et formations auprès d'artistes et de pédagogues experts dans leurs domaines.

Après avoir enseigné plusieurs années dans des studios en région parisienne, j'ai pris la décision de me consacrer principalement à mes cours particuliers afin d'offrir une expérience sur-mesure et personnalisée à mes élèves.

Je continue également à voyager un peu partout en France et en Europe pour enseigner mes workshops signatures et partager ma pédagogie au plus grand nombre.

En 2023, je me lance dans 2 nouveaux projets très différents mais qui me tiennent particulièrement à coeur, la Suspension Capillaire dans un premier temps et la création de mon premier support pédagogique à destination des élèves et des professeurs: Hooxperience.

Au travers de ces années et de mon parcours, j'ai eu surtout l'immense chance de faire des rencontres exceptionnelles, de recevoir et de donner, d'apprendre à m'exprimer par le langage du corps et de trouver ce chemin qui était fait pour moi.

*Tracy*



QUI SUIS JE ?

TRACY TAGADA



# AERIAL HOOP

## WORKSHOPS

### TAGADA HOOP SIGNATURE

Dans ce Workshop, je t'apprends un combo avec mes figures favorites du moment tout en mettant l'accent sur la fluidité, les transitions et bien évidemment un peu de Spinning.

*\*tous niveaux sauf initiation*

### HOOXPERIENCE

Bienvenue dans le laboratoire de Tagada, ici place aux expériences et à la recherche autour du Cercle. Je t'ai concocté plusieurs ateliers pour te challenger et stimuler ta créativité.

*\*tous niveaux sauf initiation*

### BACK TO BASICS

Première fois au Cerceau aérien ou juste envie de revoir tes bases ?

Ce Workshop est fait pour toi !

Je t'apprends un combo tout en douceur et fluidité avec des figures.

*\*à partir du niveau initiation*



# AERIAL HOOP

## WORKSHOPS

### DROP IT LIKE IT'S HOT

Si tu aimes les sensations fortes ou que tu as envie de te challenger, ce workshop est fait pour toi !

Je t'apprends mes Drops favoris du moment, tout en restant à tes côtés pour t'accompagner, te parer et t'encourager à te lancer.

\*tous niveaux sauf initiation

\*\*crashmats obligatoires pour ce workshop

### CERCEAU DUO

Prêt à partager l'espace de ton cerceau avec un binôme ?

Création, fluidité et fous rires seront au rendez-vous !

Pas de partenaire ? Speed dating sur place.

\*tous niveaux sauf initiation

### MINI HOOP EXPERIENCE

Envie de tenter l'expérience du "Mini Hoop" ? C'est surprenant tout ce que l'on peut faire dans un si petit espace !

\*tous niveaux sauf initiation

\*\* Je peux fournir jusqu'à 6 Mini Hoop pour le stage



# AERIAL HOOP

## WORKSHOPS

### ROLL N' ROCK

Lion roll, Snake roll, Elbow roll, Straddle roll et bien d'autres encore...

Dans ce workshop, nous aborderons les techniques et les préparations qui te permettront de comprendre et dompter toutes les rolls dont tu rêves !

\*à partir du niveau intermédiaire

### SPANSET LOVERS

Envie de monter d'un niveau ?

Dans ce workshop, je te fais explorer le haut du cercle en te proposant des enchaînements sur la barre du haut et dans les élingues.

\*à partir du niveau intermédiaire

### STATIC FLOW

Et si nous arrêtons de tourner en rond le temps d'un Workshop ?

Dans ce stage, je te propose de travailler ta fluidité, le contrôle, des balances, le mouvement et les transitions en statique.

\*à partir du niveau intermédiaire



## AERIAL HAMMOCK WORKSHOPS

### TAGADA HAMMOCK SIGNATURE

Dans ce Workshop, je t'apprends un combo avec mes figures favorites du moment tout en mettant l'accent sur la fluidité, les transitions et bien évidemment un peu de Spinning.

\*tous niveaux sauf initiation

### HAMMOCK PRETTY FLOW

Ce workshop est porté sur la transition de jolis tricks en douceur que je t'apprendrai à lier entre eux, pour que ton mouvement devienne aussi fluide que le tissu.

\*à partir du niveau initiation

### DROP IT BABY

Si tu aimes les sensations fortes ou que tu as envie de te challenger, ce workshop est fait pour toi !

Je t'apprends mes Drops favoris du moment, tout en restant à tes côtés pour t'accompagner, te parer et t'encourager à te lancer.

\*tous niveaux sauf initiation

\*\*crashmats obligatoires pour ce workshop



# AERIAL HAMMOCK WORKSHOPS

## FLEXY TRICKS

Dans ce workshop, on se focalise sur de jolis tricks, tout en souplesse, pour que tu puisses prendre tes meilleures photos à ton prochain shooting.

\*tous niveaux sauf initiation

## HAMMOCK DUO

Envie d'essayer le Hammock duo ?

Dans ce workshop, je te propose un combo en Duo sur 2 Hammocks accrochés en un seul point.

Création, fluidité et fous rires  
seront au rendez-vous !

Pas de partenaire ? Speed dating sur place.

\*tous niveaux sauf initiation

\*\* Il faut 2 Hammocks + 3 émerillons par duo

## HAMMOCK DISCOVERY

Première fois au Hammock ou juste envie de revoir tes bases ?

Ce Workshop est fait pour toi !

Je t'apprends un combo tout en douceur et fluidité avec des figures

\*à partir du niveau initiation

## TARIFS

- 1 Workshop: 300€
- 3 Workshops: 800€
- 5 Workshops: 1250€
- Supplément de 50€ pour le workshop "Mini Hoop Experience"

## CONDITIONS

- Le studio prend en charge mes frais de déplacement, d'hébergement et repas.
- Un acompte de 25% est demandé pour valider la réservation. L'acompte est remboursé si le stage est annulé au minimum 1 mois à l'avance.
- Le studio doit prévoir des crash mats pour la sécurité. (pour les stages "Drop" il est impératif qu'il y ait un crash mat par agrès)
- Le studio doit s'assurer que sa structure et son matériel peuvent garantir la sécurité des élèves.
- La durée des Workshops est de 1h30, il est possible de les faire en format 2h à la demande du studio (sans supplément tarifaire)
- Le niveau d'accessibilité des stages est indiqué sous leurs descriptifs.



## CONDITIONS & TARIFS