



Pole dancing

W.S.P.V. Allegra

Paaldansen

W.S.P.V. Allegra

Contact

Email: allegra.paaldansen@wur.nl

Website Allegra: www.allegrapoledancing.nl

Facebook: @wspvallegra

Instagram: @w.s.p.v.allegra

Website SWU Thymos: www.swuthymos.nl



SWU Thymos, 'Move and your body will be recharged'



W.S.P.V. Allegra

W.S.P.V. Allegra is dé studenten sportvereniging voor paaldansen in Wageningen. De vereniging bestaat sinds 2015 en groeit elk jaar. Paaldansen combineert acrobatiek met dansen, en verbetert hiermee je kracht, flexibiliteit en wendbaarheid. Paaldansen gaat om persoonlijke groei en het behalen van je persoonlijke doelen, terwijl je elkaar aanmoedigt en elk behaalde doel viert! Er bestaan vooroordelen dat paaldansen vooral iets sensueels is. Binnen onze vereniging gaat het vooral om het sportieve aspect, hoewel er af en toe ook ruimte is voor het sensuelere deel, bijvoorbeeld met de stoeldansen en Burlesque workshops. Elk lid kan zelf bepalen of je mee wil doen aan deze activiteiten.

W.S.P.V. Allegra

W.S.P.V Allegra

W.S.P.V. Allegra is the Wageningen student pole dance association! The association was founded in 2015 and has been growing ever since. Pole dance merges acrobatics and dancing, it will help improve your strength, flexibility and agility; it is a full body workout. Pole dancing is about personal growth and achieving your own goals, while cheering each other on and celebrating every accomplishment! There is often a prejudice that pole dancing is something sensual. Within our association, it is mainly about the sport, although sometimes a touch of sensuality can be added with activities such as the chair dance workshop and the Burlesque workshop. Each member can choose whether or not to participate in these activities.

Training

Leden van Allegra kunnen meedoen tijdens de Allegra uren. Dit zijn trainingen met een gecertificeerde trainer. Naast deze uren zijn er ook individuele trainingen en mentortrainingen. Je kan meedoen tijdens de individuele uren als je een bepaald basisniveau hebt behaald; 'independent level'. De mentortrainingen helpen je om dit niveau te bereiken. Tijdens deze mentortrainingen word je begeleid door een meer ervaren lid. Naast de Allegra uren heeft SCB ook paaldans lessen en individuele uren doordeweeks. Om hieraan mee te doen heb je geen Allegra lidmaatschap nodig. Op de website van Allegra kan je meer informatie vinden over de trainingen en niveaus.

Training

Allegra members can join Allegra hours, which are trainings with a certified trainer. Besides these hours we have independent trainings and mentortraining. You can join independent hours once you've achieved a baseline, also called an 'independent level'. To get to this level we also have mentortrainings, where a more experienced member shows you the basics and helps you improve.

Beside the Allegra hours, the Bongerd also offers poledancing courses (no Allegra membership needed) and independent hours during the week.

Please look at our website for more information on training times and independent levels.

Lidmaatschap

Er zijn twee soorten lidmaatschappen 'Regular' en 'Hammock' lidmaatschappen. Hammock leden hebben geen vaste plek tijdens de Allegra uren, maar kunnen een plek overnemen van een regulier lid als deze hun training geannuleerd hebben. Het Hammock lidmaatschap is gecreëerd omdat er te veel leden zijn om iedereen een vaste trainingsplek aan te bieden. Als je een regulier lid wil worden kan je een mailtje sturen naar allegra.paaldansen@wur.nl. Je wordt dan op een wachtlijst gezet om Regulier lid te worden. Hammock leden krijgen voorrang op deze lijst. Beide de Hammock en de Reguliere leden kunnen aan alle activiteiten en meetings meedoen, en lid worden van commissies of het bestuur. Meer informatie over onze vereniging, trainingen, trainers, lidmaatschappen etc. is te vinden op onze website. Als je vragen hebt kan je ook altijd een mailtje sturen.

Membership

We offer two membership types: Regular membership and Hammock membership. Hammock members do not have a fixed spot during Allegra hour, but can take over a spot when a Regular member (who do have a fixed training spot) has cancelled their training. Hammock membership was created because we have too many members to offer everyone a fixed spot during Allegra hours. If you want to become a Regular member, you can sign up for the waiting list by sending an email to allegra.paaldansen@wur.nl. If you are a Hammock member, you will get priority on the waiting list.

The only difference between the memberships is whether or not they have a fixed spot during training. Hammock members, like Regular members can participate in all activities, join committees, become board members, attend meetings etc.

For more information on our association, trainings, trainers, memberships, etc. Please take a look at our website. You are also free to send us an email if you have any questions.

