



# Pole dancing

W.S.P.V. Allegra

# Paaldansen

W.S.P.V. Allegra

## Contact

**Email:** [allegra.paaldansen@wur.nl](mailto:allegra.paaldansen@wur.nl)  
**Website Allegra:** [www.allegrapoledancing.nl](http://www.allegrapoledancing.nl)  
**Facebook:** @wspvallegra  
**Instagram:** @w.s.p.v.allegra  
**Website SWU Thymos:** [www.swuthymos.nl](http://www.swuthymos.nl)



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



allegra



allegra



## W.S.P.V. Allegra

W.S.P.V. Allegra is dé studenten sportvereniging voor paaldansen in Wageningen. Sinds 2015 zijn wij een vereniging waar kracht, flexibiliteit en gezelligheid samenkomen. Wekelijks zijn er trainingen waarbij leden werken aan nieuwe moves in de paal. Iedere les merk je dat je steeds sterker en beter wordt.

Paaldansen is wereldwijd een groeiende sport, waarin veel verschillende stijlen bestaan. Heel artistiek en vloeiend of juist krachtige moves. Iedereen kan paaldansen! Daag jezelf uit om sterker en leniger te worden, en je coördinatie te verbeteren. Als lid van Allegra krijg je extra trainingsuren, en kan je deelnemen aan (paaldans) workshops en andere gezellige activiteiten.

## W.S.P.V. Allegra

W.S.P.V. Allegra is the student sports association for pole dancing in Wageningen. Since 2015 we are an association where strength, flexibility and fun come together. During the weekly trainings members practice their newest moves in the pole. You will notice soon that you are getting stronger and better.

Pole dancing is an increasingly popular sport, with a diversity of styles. Whether you like flowy, artistic dance or power moves, everything is possible! Pole dancing is a sport for everyone! Challenge yourself to become stronger and more flexible, while improving your coordination too. As a member of Allegra you will get extra training hours, and you have the opportunity to participate in (pole dance) workshops and other fun activities.

### Training & wedstrijden

Naast de wekelijkse cursussen die de Bongerd aanbiedt (geen Allegra lidmaatschap nodig), biedt Allegra extra trainingen aan haar leden. Als lid van Allegra kun je meer paaldansen en genieten van het trainen met mensen met dezelfde passie! Hou je wel van een uitdaging? Ook wedstrijden behoren tot de mogelijkheden, dit geeft je een doel om naartoe te werken.

Allegra treedt ook op! Elk jaar hebben we een aantal optredens waar je anderen kunt inspireren door al je geleerde moves te laten zien!

### Activiteiten

Natuurlijk houden we ook van gezelligheid. Het jaarlijkse ledenweekend is een goed moment om iedereen te leren kennen. Andere georganiseerde activiteiten zijn paaldans workshops, borrels, BBQ's, filmavonden of samen naar een paaldans competitie gaan.

### Training & competitions

Besides the weekly courses offered by the Bongerd (no Allegra membership needed), Allegra offers extra training for her members. Continue pole dancing, improve yourself and enjoy the fun of training with students with the same passion! Do you like a challenge? Competitions are possible as well, this will give you something to work towards. Allegra also performs! Each year we have a couple of set performances where you can show everything you have learned and inspire others!

### Activities

Of course, we like to have fun too. The annual member weekend is an ideal opportunity to get to know each other. Other organised activities are pole dance workshops, drinks, BBQs, movie nights or visiting pole dance competitions together.

### Word lid!

Je kunt het gehele jaar lid worden, maar het is het beste om in september te starten. We hebben namelijk een beperkt aantal plekken in de training en een wachtlijst. Om lid te worden, ga naar onze website, klik op 'Lid worden' en volg de instructies. Op de website vind je ook de actuele contributie. Je hebt de mogelijkheid om voor een heel of half jaar lid te worden. Hiernaast moet je sportrechten hebben tijdens de gehele periode dat je lid bent bij Allegra.

Twijfel je nog een beetje of paaldansen écht iets voor jou is? Wees niet verlegen en ervaar met ons hoe gaaf het is om te paaldansen. Neem gerust contact met ons op als je vragen hebt of probeer de cursus van de Bongerd!

### Become a member!

You can join Allegra throughout the year, but it is best to join in September since we have limited training spots and a waiting list. To become a member, go to our website, click on 'Become a member' and follow the instructions. On the website you can find our current membership fee. You have the opportunity to become a member for a full or half year. Additionally, you must have sports rights throughout the period that you are an Allegra member.

Are you in doubt if pole dancing really is something for you? Don't be shy and experience with us how cool pole dancing actually is. Just contact us if you have any questions or try a course by the Bongerd!

