



Saison 2018 / 2019

Descriptif des ateliers Adultes

Lundi - Pilates : 9h30 à 10h30, et, 10h30 à 11h30

Le Pilates est une gymnastique douce qui permet de rééquilibrer le corps en musclant en profondeur les muscles trop faibles et en décontractant les muscles trop tendus. L'alignement du corps et la respiration, continuellement sollicitée, constituent la base du travail.

- **9h30 à 10h30 – Initiés**

Ce cours est adapté aux personnes ayant pratiqué le Pilates depuis une année au moins.

- **10h30 à 11h30 – Tous niveaux**

Intervenant : Thomas Hillyard - Danseur professionnel, professeur de Pilates diplômé.

Tarif :

- Tarif mensuel hors frais d'adhésion : 63 € / mois (sur 10 mois, soit un tarif annuel de 630 €)
- Frais d'adhésion : 30 € / famille
- chèques vacances acceptés.

Lundi - Viniyoga - Yoga doux : 19h30 à 20h30

Ce cours, qui associe posture et respiration, s'adapte aux limites de chacun. Il permet de renforcer ses muscles profonds, de travailler son équilibre et de gagner en zénitude !

- **19h30 à 20h30 – Tous niveaux**

Ce yoga doux peut être pratiqué en tant que yoga prénatal et yoga postnatal.

Intervenante : Valérie Frei - Professeur de Viniyoga diplômée.

Tarif :

- Tarif mensuel hors frais d'adhésion : 63 € / mois (sur 10 mois, soit un tarif annuel de 630 €)
- Frais d'adhésion : 30 € / famille
- chèques vacances acceptés.



Mardi - Pilates : 19h30 à 20h30, et, 20h30 à 21h30

Le Pilates est une gymnastique douce qui permet de rééquilibrer le corps en musclant en profondeur les muscles trop faibles et en décontractant les muscles trop tendus. L'alignement du corps et la respiration, continuellement sollicitée, constituent la base du travail.

- **19h30 à 20h30 – Tous niveaux**
- **20h30 à 21h30 – Tous niveaux**

Intervenant : Thomas Hillyard - Danseur professionnel, professeur de Pilates diplômé.

Tarif :

- Tarif mensuel hors frais d'adhésion : 63 € / mois (sur 10 mois, soit un tarif annuel de 630 €)
- Frais d'adhésion : 30 € / famille
- chèques vacances acceptés.

Mercredi - Yoga dynamique : 9h00 à 10h00

En enchaînant les postures de façon fluide et tonique, le yoga dynamique permet de s'assouplir, de travailler ses muscles en profondeur et de gagner en tonicité tout en prenant conscience de son souffle et en se libérant du stress.

Intervenante : Ferdie - Professeur de yoga diplômée, créatrice de la méthode "Happy Yoga".

Tarif :

- Tarif mensuel hors frais d'adhésion : 63 € / mois (sur 10 mois, soit un tarif annuel de 630 €)
- Frais d'adhésion : 30 € / famille
- chèques vacances acceptés.