

Saison 2019 / 2020 – Cours adultes

Activité	Durée	Tarif annuel	Jour(s)	Tarif mensuel sur 10 mois
1 Pilates	1h00	640,00 €	Lundi / Mardi	64,00 €
2 Yoga – Viniyoga (yoga doux)	1h00	640,00 €	Lundi	64,00 €
3 Yoga – Vinyasa Flow (yoga dynamique)	1h00	640,00 €	Lundi / Mercredi	64,00 €
4 Yoga – Yin Yoga (yoga très doux)	1h00	340,00 €	Vendredi - ponctuel	34,00

1. Pilates

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.

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

2. Yoga - Viniyoga (yoga doux)

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 !

Bon à savoir :

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

Intervenante : Valérie Frei - Professeur de Viniyoga diplômée

3. Yoga – Vinyasa Flow (yoga dynamique)

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".

4. Yoga – Yin Yoga (yoga très doux dont les postures sont maintenues)

Ce yoga très doux est issu du taoïsme et de la médecine chinoise. Il a pour particularité de travailler dans l'immobilité : chaque posture d'étirement est tenue de 3 à 5 mn. Le Yin Yoga permet de travailler, sans douleur, l'assouplissement et le renforcement des tissus profonds. L'immobilité permet de calmer les pensées et d'assurer une libre circulation de l'énergie dans le corps. Le cours idéal pour débiter le week-end.

Bon à savoir : cet atelier est nouveau et son rythme est particulier (pour tenir compte de la veille de week-end)

- il se déroule le vendredi de 18h30 à 19h30
- sur un rythme d'environ 2 cours / mois selon la calendrier suivant :
 - 13 & 27 septembre, 4 & 18 octobre, 15 & 29 novembre, 6 & 20 décembre, 10 & 24 janvier, 7 & 21 février, 7 & 21 mars, 3 avril, 15 mai, 5 & 19 & 26 juin, 3 juillet.

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