



ACTIVITÉS DE LA FORME

INTERVENANTS

→ Dominique Krier / Yoga

→ David Roques / activités de la forme

ADULTES

Hatha Yoga

Discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et les facultés corporelles (fermeté, souplesse).

Stretching RELAX

S'étirer, se relâcher, respirer en douceur pour entretenir et améliorer sa souplesse musculaire et le fonctionnement articulaire.

Stretching Postural@

Le Stretching Postural@ est accessible à tous. Il favorise une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes. C'est une technique globale qui laisse libre cours pour agir sur de multiples fonctions organiques.

Pilates

Entraînement sur mesure, la méthode Pilates s'adapte à chaque individu, à sa physiologie, son état de fatigue, son humeur du jour, à ses progrès... La méthode Pilates est conçue pour accroître la force et la souplesse et développer le corps de manière harmonieuse.



FORMULE PARCOURS

Une formule souple pour combiner Pilates et Stretching dans une perspective éducative en toute complémentarité.

ACCESSIBLE À TOUS, ADULTES ET SENIORS

Merci de fournir un certificat médical et une photo d'identité à l'inscription.

HORAIRES

Yoga

HATHA YOGA vendredi 9h30 - 11h

Activités de la forme

Lundi

12h15 - 13h Pilates fondamental

13h - 13h45 Pilates fondamental

Mardi

12h15 - 13h Pilates fondamental

13h - 13h45 Stretching Postural

Mercredi

12h15 - 13h Stretching relax

13h - 13h45 Pilates fondamental

18h15 - 19h15 Pilates intermédiaire

19h15 - 20h15 Pilates fondamental

Judi

12h15 - 13h Stretching Postural

13h - 13h45 Pilates fondamental

Vendredi

12h15 - 13h Pilates intermédiaire

13h - 13h45 Stretching Relax

TARIFS

Hatha Yoga : 290 euros

Activités de la forme :

Cours de 45 minutes : 193 euros

Formule Parcours : 300 euros
(sauf Yoga)