

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV * 10h00 Swiss-ball. 50' et stretch 10' 60'
11h00	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	11h15 * Pilates Relaxation 60'
12h15	12h15 * Cardio- Fitness Fessiers AbdoCuisses 60'	12h15 * Pilates Yoga 60'	CP sur RDV	12h15 * Swiss-ball. 50' et stretch 10' 60'	12h15 * Pilates Stretching 60'	CP sur RDV  CP sur RDV
13h30 18h15	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	CP sur RDV	Dimanche
18h00	* 18h30 Pilates 60'	* 18h30 Pilates Yoga 60'	* 18h00 Cardio- Fitness Body-sculpt 60'	* 18h30 Pilates Yoga 60'	* 18h30 Yoga Pure Bien-être 60'	
19h00	19h45 * Pilates Stretch 60'	CP sur RDV	19h15 * Pilates Relaxation 60'	CP sur RDV	CP sur RDV	

\* **Pilates Pilates stretch, Pilates-Yoga PilatesRelaxation** : Renforcement et Souplesse force équilibre. **Posture énergie et bien-être.**

\* **Cardio-fitness**: Body-sculpt, Swiss-ball. Souffle et renforcement musculaire rythmé. **Souffle minceur et condition physique.**

\* **Pure bien-être**: **YOGA** Bien-être **souplesse , respiration et relaxation.**

## Descriptif des cours

### Pilates:

Cours visant un travail complet renforcement des muscles posturaux ainsi que les muscles profonds ainsi que la sangle abdominale. Avec de l'équilibre de la force et de la souplesse. Très efficace pour affiner tonifier le corps sans mauvais placement. Très efficace pour les problèmes de dos sciatique, lombalgie, hernie discale. Travail respiratoire basé sur les abdominaux profonds. Renforcement et bien-être.

### Pilates Relaxation

Cours visant à travail complet renforcement des muscles posturaux ainsi que les muscles profonds ainsi que la sangle abdominale. Avec de l'équilibre de la force et de la souplesse. Très efficace pour affiner tonifier le corps sans mauvais placement. Très efficace pour les problèmes de dos sciatique, lombalgie, hernie discale. Travail respiratoire basé sur les abdominaux profonds. Avec de la relaxation en fin de cours.

### Pilates Strech:

Cours visant à travail complet renforcement des muscles posturaux ainsi que les muscles profonds ainsi que la sangle abdominale. Avec de l'équilibre de la force et de la souplesse. Très efficace pour affiner tonifier le corps sans mauvais placement. Très efficace pour les problèmes de dos sciatique, lombalgie, hernie discale. Travail respiratoire basé sur les abdominaux profonds. Avec des étirements en fin de cours.

### Pilates-Yoga:

Cours détente et renforcement, les postures enchainées de Yoga et de Pilates. 2 postures de Yoga enchainées avec 2 postures de Pilates....Mixant les 2 disciplines ce cours est très agréable et permet une détente et une souplesse entre les postures de Pilates. Bien-être garanti.

### Cardio-pilates: Cours complet :

30' de cours basé sur l'endurance et la résistance cardio-vasculaire et musculaire. 30' de Pilates cours basé sur le renforcement des muscles

posturaux et muscles profonds et de la sangle abdominale.

### Cours de Yoga bien-être:

Cours de Yoga accessible à tous étirement, relaxation et respiration au RDV. Rendre le corps plus mobile plus souple. Ce cours est très recommandé pour les personnes ayant besoin de se détendre de souplesse, de récupération, de mobilité. Ayant des problèmes de dos.

### Swiss-ball stretch

Cours de renforcement musculaire et postural avec un gros ballon gainage garanti.

### Cardio-Fitness

**FAC: Fessiers Abdos Cuisses**

cours visant l'endurance cardio-vasculaire et musculaire sur les cuisses, les abdos, les fessiers. . Travail du souffle.

### Cardio-fitness Body-sculpt, Cardio-sculpt:

Cours visant l'endurance cardio-vasculaire et musculaire sur tout le corps. Travail du souffle.