

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h30						10h Swiss-ball 50' et stretching 10' 60'	
11h00	11h15 Reformer Pilates Machine 55'					11h Pilates avec matériel 50' et stretching 10' 60'	
12h15	12h15 Reformer Pilates Machine 55'	12h15 Pilates Yoga50' + 10' relax 60'	12h15 Pilates 40'+ GymHypo 20' 60'	12h15 Swiss-ball 50' et stretching 10' 60'	12h15 Pilates 40'+ GymHypo 20' 60'		
13h30 18h00							
18h	18h30 Pilates50' + 10' relax 60'	18h30 Pilates Yoga50' + 10' relax 60'	18h Circuit Cardio+ Renfo 60'	18h Reformer Pilates Machine 55'	18h30 Yoga Pure Bien-être 60'		
19h	19h45 Pilates 40'+ GymHypo 20' 60'		19h15 Pilates50' +10' Relaxation 60'	19h00 Reformer Pilates Machine 55'			

# Descriptif des cours

## Pilates Reformer

Le Pilates Reformer, au contraire, se pratique sur une machine équipée de ressorts, de sangles et d'un chariot mobile. Dans cette forme, la résistance est ajustable grâce aux ressorts selon les besoins et les objectifs de chacun. La machine permet de guider les mouvements pour les rendre plus fluides et mieux contrôlés. Il favorise un travail plus précis, plus ciblé et souvent plus intense, tout en restant doux pour les articulations. Le Pilates Reformer s'adapte donc à tous y compris aux personnes en rééducation mais aussi aux sportifs cherchant à perfectionner leur gestuelle, ou à toute personne souhaitant affiner sa pratique du Pilates.

## Pilates

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.

## Pilates Gym Posturale Hypopressive

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. Méditation en début et fin de cours. Le cours s'adresse aux personnes ayant déjà pratiquer le Pilates. Maîtrise des postures souhaitée. Maîtrise du corps et de l'esprit.

## Cours de bien-être Yoga

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 renforcement haut et bas du corps

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

Bon entraînement à tous.