

|                | Lundi  | Mardi   | Mercredi                                       | Jeudi  | Vendredi                                       | Samedi  | Dimanche |
|----------------|--|---|--|--|--|---|----------|
| 7h30           | 10h15<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>55' | CP  | CP   | CP   | CP   | CP  |          |
| 11h00          | 11h15<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>55' | CP  | CP   | CP   | CP   | 10h<br>Swiss-ball 50' et<br>stretching 10'<br>60'               |          |
| 12h15          | 12h15<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>55' | 12h15<br>Pilates-Yoga 50'<br>+ 10' relax<br>60' | 12h15<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>55' | 12h15<br>Swiss-ball 50' et<br>stretching<br>10'<br>60' | 12h15<br>Pilates 40'+<br>GymHypo<br>20'<br>60' | 11h<br>Pilates avec<br>matériel 50' et<br>stretching 10'<br>60' |          |
| 13h30<br>18h00 | CP   | CP  | CP   | CP   | CP   |   |          |
| 18h30          | 18h30<br>Pilates 50'<br>+ 10' relax<br>60'     | 18h30<br>Pilates-Yoga 50'<br>+ 10' relax<br>60' | 18h<br>Circuit Cardio +<br>Renfo<br>60'        | 18h<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>55'           | 18h30<br>Yoga<br>Pure<br>Bien-être<br>60'      |   |          |
| 19h30          | 19h45<br>Pilates 40'+<br>GymHypo<br>20'<br>60' |   | 19h15<br>Pilates 50'10'<br>Relaxation<br>60'   | 19h00<br>Reformer<br>Pilates<br>Machine<br>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 enchaînées de Yoga et de Pilates. 2 postures de Yoga enchaînées 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. Maitrise des postures souhaitée. Maitrise 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.