

Pilates

60 mn

Exercices au sol

La méthode Pilates rééquilibre les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural (core muscles). Par des exercices guidés (posture, respiration, alignement...), les muscles profonds ou faibles sont renforcés et les plus tendus ou sollicités sont décontractés. Durant la séance, l'attention est portée sur l'ensemble du corps.

Les objectifs de la méthode : améliorer la posture, soulager les dorsaux, tonifier les abdominaux et les muscles transverses pour affiner la taille, allonger la colonne vertébrale (du sacrum aux cervicales) en renforçant tous les muscles qui la maintiennent. Une bonne verticalité permet d'améliorer la respiration (action sur le stress et les fonctions vitales).

Prof. : Hui Chen CHEN

Mercredi 11 h - 12 h

Prof. : Arianne LEVERRIER

Mercredi 19 h 30 - 20 h 30
20 h 30 - 21 h 30

Prof. : Sandrine TOUTARD

Jeudi 11 h - 12 h
17 h 30 - 18 h 30

Vendredi 9 h 30 - 10 h 30
12 h 30 - 13 h 30

Prof. : Zsanett KARCZAGI

Mardi 10 h - 11 h
Samedi 16 h 30 - 17 h 30

Prof. : Olivier BLUM

Lundi 19 h 30 - 20 h 30
20 h 30 - 21 h 30
Samedi 9 h 15 - 10 h 15
10 h 15 - 11 h 15

Pilates Wutao Qi Gong Essentrics Feldenkrais

Wutao

60 mn

Imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard, est une création contemporaine née du métissage de techniques et bio-énergie orientales et occidentales.

La pratique est basée sur le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Véritables calligraphies de gestes, les mouvements de Wutao ouvrent et relient l'ensemble du corps pour explorer toutes les dimensions de notre être.

Prof. : Sandrine TOUTARD

Lundi 18 h 30 - 19 h 30

Gyrokinesis

60 mn

Le Gyrotonic[®] est une méthode corporelle qui se pratique sur une machine spécifique, le Gyrokinesis[®] est sa variante au sol. Cette pratique ultra complète assouplit, renforce et étire les muscles en douceur afin d'optimiser le potentiel énergétique de chacun. Les exercices se réalisent en position assise ou debout et sollicitent tout le corps. Les mouvements guidés par le professeur se synchronisent avec la respiration. La souplesse et la coordination des gestes s'en retrouvent développées, puis le système nerveux stimulé. Elaboré aux États-Unis dans les années 1980 pour les danseurs et athlètes, il est accessible à tous. Cette gymnastique musculaire peut être pratiquée par les femmes enceintes, les seniors ainsi que les enfants et adolescents, en pleine croissance.

Prof. : Christine TRIOLAIRE

Jeudi 18 h 30 - 19 h 30
Vendredi 17 h - 18 h

Essentrics

60 mn

Créée par une danseuse, il y a plus de 20 ans au Québec et adoptée par les athlètes de Haut niveau, cette méthode arrive en France et s'adresse maintenant à tous. C'est un programme d'entraînement dynamique qui vise à renforcer les chaînes musculaires, en renforçant et en étirant : Les exercices faits de mouvements circulaires redonnent la mobilité aux articulations, libèrent toutes les tensions et les douleurs. Progressivement le corps se sculpte, s'allonge, s'amincit.

Prof. : Zsanett KARCZAGI

Lundi 12 h 30 - 13 h 30
Mercredi 12 h 45 - 13 h 45
Samedi 15 h 30 - 16 h 30

Qi Gong

60 mn

Cette gymnastique douce est un pilier de la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture. Le but du Qi Gong est de faire circuler l'énergie vitale. Une séance se traduit par des séries de mouvements réalisés lentement, selon un ordre et des postures bien définies. Vous êtes guidés pour réaliser progressivement ces postures avec précision et concentration, sans oublier la respiration qui permet la circulation de l'énergie dans le corps.

Prof. : Aurélia SCHMIDT

Vendredi 18 h 15 - 19 h 15

Feldenkrais

60 mn

Le corps dans un espace et dans un temps : voilà ce qu'a souhaité Mōshe FELDENKRAIS. Il a observé comment bougeaient et se déplaçaient les bébés pour développer sa méthode. Les adultes ont perdu cette mobilité naturelle et ont tendance à forcer plutôt que mobiliser l'ensemble du corps : Prendre conscience de sa globalité, se mouvoir à son rythme, progressivement et dans la subtilité pour réveiller des zones peu sollicitées, parfois endormies et soulager celles que l'on a blessées et qui sont douloureuses.

Prof. : Agnès DUFOUR

Mercredi 17 h 30 - 18 h 30
Vendredi 14 h - 15 h

Garuda

60 mn

De James D'Silva... Exercices dynamiques, très ciblés, adaptables et très variés. Les cours sont étudiés pour être agréables et en défis. Le Garuda fait travailler le corps, afin d'isoler les groupes musculaires en transformant chaque geste en mouvements ciblés. On gagne en force, en endurance, en coordination, en souplesse, en aisance du corps et de l'esprit. Pour les personnes qui suivent un entraînement sportif spécifique ou une rééducation, elle s'avère bénéfique. La méthode s'adresse aux personnes de tous âges et tous niveaux.

Prof. : Zsanett KARCZAGI

Mardi 12 h 30 - 13 h 30
Mercredi 18 h 30 - 19 h 30

Tarifs cours collectifs

1 cours d'essai 22 €
(offert si vous prenez un abonnement
10 séances à l'issue du cours)

1 cours 26 €

10 cours 220 €

20 cours 420 €

30 cours 580 €

Atelier 2 h (44 € abonnés) 50 €

Atelier 4 h (88 € abonnés) 95 €

Coaching individuel 80 €/h
ou duo

Inscription toute l'année.

Annulation obligatoire minimum 12 h
avant (cours décompté).

Cours accessibles à la séance ou
par cartes :

- 10 séances (valable 6 mois)
- 20 et 30 séances (valable 1 an)

-> Dérogation : obligation professionnelle,
personnelle, médicale à notifier.

Nous signaler une absence prolongée.

Chèques vacances et coupons sport
acceptés.

