

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H00 PILATES / GARUDA			09H00 PILATES	09H00 GARUDA SLING	09H30 - 11H00 YOGA WALL ATELIER 2 FOIS / MOIS
12H15 GARUDA BARRE	Matin & après-midi COACHING INDIVIDUEL	Matin & après-midi COACHING INDIVIDUEL	10H15 YOGA	Après le Sling COACHING INDIVIDUEL	
			12H15 PILATES		
17H15 PILATES	18H30 GARUDA BARRE	17H45 PILATES / GARUDA	17H00 GARUDA		
18H30 YOGA POSTURAL & SUSPENSION		19H00 MIX & GLOW			

LES COURS EN DÉTAIL :

PILATES	GARUDA	YOGA POSTURAL & SUSPENSION	MIX & GLOW	YOGA	YOGA WALL	GARUDA SLING	COACHING INDIVIDUEL
Renforcement global qui privilégie le travail des muscles profonds, la posture et la stabilité du corps.	Travail du corps fluide et dynamique dans les spirales, les chaînes musculaires et les différentes direction du mouvement.	Pratique qui associe l'alignement, la mobilité, le travail postural, la respiration et la gravité.	Pratique qui associe force, mobilité, souplesse.	Pratique qui associe mouvement, respiration et conscience du corps.	Pratique d'une heure et demi en suspension qui utilise les sangles et le mur pour créer de l'espace, explorer les inversions et les étirements, décompresser, relâcher les tensions et retrouver de la légèreté.	Pratique avec le sling (harnais) accroché à des ressorts, travail de tout le corps en spirales, traction, allongement, stabilité, mouvement en 3D.	Toute discipline + reformer + tour, pilates ou garuda, travail personnalisé selon vos besoins.
Matériels utilisés selon séance : petits matériels, barre de danse, ressorts et trapèzes.	Matériels utilisés selon séance : petits matériels, barre de danse, ressorts.	Matériels utilisés selon séance : yoga wall, sangles, ceintures, bolsters, chaises, briques.	Matériels utilisés selon séance : kettlebell, petites charges, gliding, TRX.	Matériels utilisés selon séance : yoga wall, sangles, ceintures, bolsters, chaises, briques, couvertures.	Matériels utilisés selon séance : yoga wall, sangles, ceintures, bolsters, chaises, briques, couvertures.	Matériels utilisés selon séance : Ressorts, harnais, chaise.	
					ATELIER 2 FOIS / MOIS		