

STAGES MENSUELS – SAMEDIS MATIN : 10H - 12H / Salle 2

Maison Des Hauts De Cuire, 51 Bis Rue Coste 69300 Caluire

2 H D'IMMERSION TOTALE *

TECHNIQUES DE METHODE PILATES

- tonifier sa sangle abdominale
- renforcer sa musculature profonde
- améliorer sa posture
- assouplir sa colonne
- savoir placer sa respiration

Durant ces 2 heures nous réaliserons :

- Des exercices de compréhension et d'approfondissement des fondamentaux de la méthode Pilates
- Du pur Pilates avec ou sans accessoires et des exercices d'étirement
- Une séance de relaxation afin que la détente vous accompagne pour le restant de la journée.

- 28 octobre 2017

- 3 février 2018

- 31 mars 2018

- 2 juin 2018

AUTRES TECHNIQUES DE BIEN ETRE Pouvant Etre Enseignées

- Gestion du stress / travail sur l'énergie interne / Tai chi
- Initiation pas de Danse cubaine / atelier chorégraphique et rythmique
- Yoga, naturopathie

30 € par stage / 25 € pour les adhérents / 20 € étudiants – Réservation par mail + règlement .

Nous acceptons les chèques ou espèces, la boîte aux lettres se situe sur la rue Coste.

Vous recevrez un mail de confirmation avec les derniers détails (tenue vestimentaire, accessoires ...)

Les dates peuvent être modifiées.