

Programme cours de groupes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08:30					
09:30			TONIQUE		INTERMEDIAIRE
10:30			MACHINES		MACHINES
11:30					CIBLE dos/bras/épaules
12:00	CIBLE abdos	INTERMEDIAIRE 45 min. (12:15 – 13:00)	CIBLE bras, épaules, dos	DEBUTANT 45 min. (12:15 – 13:00)	FULL BODY STRETCH 45 min. (12:15 – 13:00)
12:30	CIBLE jambes, fessiers		CIBLE abdos		
13:00		CIBLE jambes, fessiers		CIBLE bras, épaules, dos	
13:30					
14:00		MACHINES			
15:00		PRE-PILATES			
16:00					
17:00	MACHINES		PRE-PILATES		
18:00	INTERMEDIAIRE		DEBUTANT	AVANCE	
19:00	AVANCE			INTERMEDIAIRE	
20:00					

Description des cours

Pré-Pilates

Cours de préparation spécifique destiné à toutes personnes en situation de remise en forme, également idéal pour les séniors.

Pilates DEBUTANT

Cours destiné à toute personne en bonne santé, qui débute le Pilates et qui peut évoluer rapidement vers un cours intermédiaire.

Pilates INTERMEDIAIRE

Cours destiné à toute personne qui pratique le Pilates régulièrement et depuis un certain temps.

Pilates AVANCE

Cours destiné à toute personne qui pratique le Pilates assidument et qui a un bon niveau.

Pilates CIBLE *30 min. Abdos, Jambes/Fessiers, Bras

Cours destiné à toute personne en bonne santé et qui souhaite cibler les parties du corps.

Utilisation du petit matériel Pour un travail plus intensif

Durant les cours Débutants, Intermédiaires, Avancés et Ciblés.
Magic Circle, Roller, Theraband, Swissball, BOSU.

Pilates MACHINES

Cadillac, Reformer, Spine Corrector, Chair.
Utilisation des machines Pilates pour les groupes de 3-4 pers. maximum.

Pilates TONIQUE

Cours basé sur les principes clés du Pilates, pratiqué essentiellement debout et qui sollicite le système cardiovasculaire.

Full Body STRETCH

Cours d'étirements musculaires, d'assouplissements et de mobilité articulaire.

Bilan postural + Initiation

OFFERT (cours privé 45 min.)