Cours de Pilates:

Le jeudi de 9h à 10h salle des fetes

C est un cours basé sur le renforcement des muscles profonds associés à la respiration thoracique tout en serrant les muscles du plancher pelvien ( le bassin et tous les muscles qui entourent la colonne vertebrale). Il y a une phase d'échauffement avec la respiration et des exercices qui vont monter en intensité et permettre de muscler en profondeur  et tonifier le corps, améliorer la posture. En fin de séance, on travaille aussi l'équilibre. C est une pratique douce  qui permet de mieux aborder les bobos de la vie du quotidien. Pour tout public ( femmes et hommes)

Cours de Stretching:

Le jeudi de 10h à 11h salle des fêtes

C est un cours doux qui va permettre d'assouplir et d'etirer les muscles mais aussi de gagner en amplitudes articulaires ou pour juste réduire les raideurs accumulées avec le temps. C'est un cours bien-être avec des phases de détente, de relaxation, un enchaînements d'exercices debout, assis et allongés pour atteindre une sensation de bien être et de plénitude en fin de séance. Pour tout public ( femmes et hommes)

Cours de danse Lady Cabaret:

Le vendredi de 19h à 20h salle Rodolphe

C est un cours plaisir, ou nous allons progressivement apprendre une chorégraphie simple, avec des petits exercices préparatoires pour travailler la coordination bras jambes et la mémoire tout en alliant le plaisir. Un cours ou la féminité et la sensualité seront au rendez- vous pour améliorer la confiance en soi , tout en partageant un bon moment dans la convivialité et la bienveillance. Tout public ( femmes)