

Les nouvelles règles en vigueur imposant l'arrêt des activités sportives en salle, les cours collectifs sont remplacés par des cours en ligne jusqu'à ce que les cours en présentiel soient à nouveau permis.

Convaincue que la pratique du Yoga, du Pilates, d'auto massage est bénéfique pour la prévention des maladies et pour augmenter notre bien-être, nous proposons des cours en ligne. Cela nous permet de continuer à pratiquer ensemble, de rester en lien ou de créer de nouvelles rencontres.

Les élèves qui ont un abonnement semestriel pourront accéder chaque semaine à leur cours habituel et/ou à un autre cours. Les personnes qui ont une carte de 10 cours pourront accéder à 2 cours online pour le prix d'une séance en présentiel.

Nouvelles inscriptions via le formulaire de contact ou au 0479 23 36 23

Si vous souhaitez suivre des séances individuelles (40€/h) en ligne contactez-moi.

HORAIRE & NIVEAUX DES COURS EN LIGNE		
à partir du lundi 9/11/20 jusqu'à ce que les cours en présentiels puissent reprendre...		
(durée d'un cours en ligne = 55 minutes)		
code couleur par cours : POUR TOUS MINIMUM UN AN DE PRATIQUE INTENSE : CARDIO & MUSCULAIRE		
<u>Matériel à prévoir pour tous</u> : 1 tapis & 1 chaise. Ballon mou, élastique de fitness ou écharpe sont bienvenus. Pour les personnes qui ne sont pas à l'aise en tailleur, prévoir un zafu ou gros coussin ou briques de yoga ou couverture pliée. Pour le <u>cours de Pilates Ball du vendredi 9h</u> il faut avoir une grosse balle de fitness		
LUNDI	9h	PILATES NIVEAU INTERMEDIAIRE *
	11h	GYM DOUCE PILATES/DE GASQUET open level *
	18h30	PILATES NIVEAU INTERMEDIAIRE
MARDI	18h	PILATES NIVEAU INTERMEDIAIRE
	19h	SPECIAL DOS PILATES/DE GASQUET/CHAINES MUSCULAIRES*
	20h	PILATES/YOGA FUSION NIVEAU AVANCE *
MERCREDI	12h15	PILATES/DE GASQUET STRECH open level *
JEUDI	9h30	PILATES SENIORS
	18h30	PILATES OPEN LEVEL (révision des bases)
VENDREDI	9h	PILATES BALL,NIVEAU INTERMEDIAIRE
	12h	YOGA VINYASA open level*
*pour ce cours, il faut un minimum de 3 personnes inscrites pour que le cours soit confirmé		