



PROGRAMME DES COURS ADULTES 2019-2020 FORME PREMIUM

Période du lundi 9 septembre 2019 au dimanche 21 juin 2020 inclus.

Hors vacances scolaires et jours fériés.

Les séances sont maintenues le 1^{er} week-end de chaque période de vacances.

			9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
Mercredi	Yoga ashtanga vinyasa - Débutant	Adrien Salon de Bridge													
	Pilates	Alyona Salon de Bridge													
	Lady Boxing	Alexandre Espace boxe													
Jeudi	Vinyasa & yin yoga	Alexis Salon de Bridge													
Samedi	Vinyasa & yin yoga	Alexis Salon de Bridge													
	Pilates	Jérémy Salon de Bridge													
	Krav Maga	Clément Espace boxe													
Dimanche	Muay Thai	Alexandre Espace boxe													

Les tranches horaires sont données à titre indicatif. Le contenu des activités et le planning sont susceptibles d'évoluer.

PREMIUM BIEN-ÊTRE

SMALL GROUP TRAINING

Ce nouveau concept d'atelier propose une séance en effectif réduit (10 personnes maximum) et vous permet d'allier suivi personnalisé et dynamique de groupe.
Vous progressez plus vite, bénéficiez de conseils individualisés et profitez de cours plus homogènes.

YOGA ASHTANGA VINYASA

En commençant avec un cours débutant d'une durée d'1h15, le professeur vous enseigne les principes fondamentaux de l'Ashtanga et vous détaille avec minutie les différents éléments des salutations au soleil. Elles contiennent l'essence de chaque posture de l'Ashtanga qui sont enseignées avec précision dès le début, ainsi le pratiquant de yoga développe une fondation solide sur laquelle il peut construire sa pratique dans les mois ou les années qui suivent.

Le cours débutant Ashtanga est adapté aux personnes nouvelles à l'Ashtanga, mais également destiné à ceux qui veulent rafraîchir leurs connaissances suite à une longue interruption dans leur pratique.

Mercredi (12h15-13h30)

Avec Adrien - 1h15/semaine - Salon de Bridge - 560€ TTC

VINYASA & YIN YOGA

Venez cultiver des racines solides et saines pour votre pratique personnelle de vinyasa et de yin yoga.

Dans cette classe l'attention est portée sur les alignements du corps pour que votre pratique soit intelligente, thérapeutique et sécurisée.

Vous apprenez également les bases des techniques de respirations et de méditation traditionnelles.

Jeudi (19h30-21h) ; samedi (9h15-10h45)

Avec Alexis - 1h30/semaine - Salon de Bridge - 670€ TTC

PILATES

Donnez de l'amour à votre colonne vertébrale. Le mal de dos est le mal du siècle ! L'objectif de ce cours est d'apprendre des exercices qui vous permettent d'étirer votre colonne vertébrale, de renforcer votre centre abdominal et de retrouver le bon alignement.

La pratique de ces mouvements s'adresse à tous et sont facilement mémorisables afin d'être reproduits à la maison dans une logique de prévention ou de guérison.

Mercredi (17h-18h)

Avec Alyona - 1h/semaine - Salon de Bridge - 450€ TTC

PILATES

Thématique prédominante : dos/abdominaux

Travail de l'ensemble du corps avec des cibles spécifiques sur le dos et la sangle abdominale pour : améliorer la posture, diminuer les douleurs lombaires, renforcer la ceinture abdominale, avoir un ventre plat et une taille fine.

Cette séance permet d'associer un travail sur la respiration pour diminuer le stress et l'anxiété.

Samedi (14h-15h)

Avec Jérémy - 1h/semaine - Salon de Bridge - 450€ TTC

PREMIUM FIGHT & SPIRIT

LADY BOXING

Le cours de Lady Boxing est réservé exclusivement aux femmes, pour apprendre les techniques de boxe pieds-poings avec rythme et bonne humeur !

Avec l'aide et l'expertise de votre coach, vous enchaînez shadow boxing et techniques de percussion sur pao, sac de frappe et pattes d'ours. Le rythme d'une séance est adaptable au niveau de chaque participante. Vous pouvez donc participer au cours même si vous n'avez jamais fait de boxe de votre vie ! Un entraînement complet dont vous sortirez tonifiée et déstressée !

Merci de prévoir dès la première séance : une paire de gants, de bandes ou sous-gants et une paire de protège-tibias.

Mercredi (13h-14h)

Avec Alexandre - 1h/semaine

Espace boxe - 350€ TTC

MUAY THAÏ

Le Muay Thaï aussi appelé Boxe Thaïlandaise s'adresse à tous les pratiquants souhaitant découvrir où se perfectionner dans l'un des sports pieds/poings le plus complet.

La palette technique est large puisqu'il utilise les coups de poings, les coups de pieds, les coups de coudes ainsi que les coups de genoux.

En toute sécurité et avec une pédagogie adaptée, venez vous épanouir et partager les valeurs fondamentales de cette discipline : respect, gestion du stress, goût de l'effort, dépassement de soi... Débutant ou confirmé, cette séance est mixte et adaptée au niveau de chacun.

Merci de prévoir dès la première séance : une paire de gants, de bandes ou sous-gants et une paire de protège-tibias.

Dimanche (12h45-14h)

Avec Alexandre - 1h15/semaine

Espace boxe - 440€ TTC

KRAV MAGA

Méthode de self défense pragmatique, développée par l'armée israélienne.

Utilisée par les plus grandes unités d'élites du monde, cette méthode aujourd'hui est mise à la portée de tous dans le cadre d'une utilisation dans le respect de l'état de légitime défense.

Le Krav Maga est une activité complète vous permettant de gagner en assurance et en bien être, alliant préparation physique, technique de boxe et de combat, apprentissage de technique simple, en passant par la gestion du stress et de ses émotions.

Samedi (10h-11h)

Avec Clément - 1h/semaine

Espace boxe - 350€ TTC