

Bien-être

Adultes

Stretching Relaxation

Maryse PIGEON

15 ans
& +

Mise en route, étirements, relaxation : prenez du temps pour vous, et dénouez les tensions articulaires en détendant votre corps et votre tête ! La difficulté des étirements augmente progressivement.

Tous niveaux

Lun. | 18h30-19h30

Mer. | 11h-12h

Tarifs : 204€ | -25 ans : 153 €

Patrice KARAGAVOURIAN

15 ans
& +

L'atelier vise à harmoniser par des étirements et des temps de relaxation articulaires et musculaires la souplesse et le placement du corps. Des exercices respiratoires et de placement du dos améliorent également la statique dorsale en la liant à la respiration.

Les séances se terminent par un temps de relaxation et de méditation guidée.

Tous niveaux

Mar. | 11h-12h

Ven. | 11h-12h

Tarifs : 204€ | -25 ans : 153 €

Sophrologie

Else TABARD

18 ans
& +

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique et positive associant exercices de respiration, mouvements corporels et techniques mentales. Venez lâcher prise, vous ressourcer et (re)trouver un équilibre dans cet atelier qui fait du bien au corps comme à l'esprit.

Tous niveaux : lun. | 18h15-19h30 | 19h30-20h45
Tarifs : 253 € | -25 ans : 189 €

Qi-Gong

Piotr BLAISE

18 ans
& +

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong vise à améliorer la circulation de l'énergie dans le corps. Les exercices consistent en l'étirement doux des tendons et des muscles, associé à un travail des articulations et de la colonne vertébrale. Les techniques de relaxation, concentration et méditation complètent le travail physique.

Tous niveaux
Mar. | 18h-19h
Tarifs : 243 € | - 25 ans : 164 €

Catherine FEUILLET

18 ans
& +

Dans cet atelier se pratique spécifiquement le Zhi Neng Qi Gong, une forme particulière de Qi Gong accessible sans pré-requis. Elle consiste en une suite d'enchaînements de mouvements semblables à une « forme » de Tai Chi Chuan mais se centre sur la santé, car elle relève des méthodes de soin de la médecine chinoise.

Niveau débutant : jeu. | 10h-11h | 14h-15h | 18h-19h |
Niveau intermédiaire : jeu. | 9h-10h | 11h-12h
Tarifs : 253 € | - 25 ans : 171 €

Qi-Gong + méditation

Catherine FEUILLET

18 ans
& +

Pour profiter réellement des bienfaits de cet atelier, il est nécessaire d'avoir une première expérience du Qi gong. Cela permettra d'explorer les techniques de méditation dans une approche complémentaire.

Intermédiaire : jeu. | 19h-20h30

Tarifs : 263€ / -25 ans : 197€

Tai Chi Chuan

Piotr BLAISE

18 ans
& +

Le Tai Chi Chuan ou Boxe du Serpent, est un art martial interne chinois et une pratique de santé basée sur un enchaînement de mouvements doux, lents et fluides. Pratiqué régulièrement, il favorise la souplesse, la détente, une meilleure respiration, stimule l'énergie et tend à libérer des contraintes du vieillissement.

Débutant : mar. | 19h15-20h15

Tarifs : 253€ / -25 ans : 171€

Avancé : mar. | 20h15-21h30

Tarifs : 263€ / -25 ans : 197€

Pilates

Émilie BIRRAUX

15 ans
& +

La méthode Pilates renforce les muscles profonds, l'équilibre, et tonifie le corps grâce à un positionnement et une respiration juste. Les exercices doux et fluides sur tapis s'adaptent aux possibilités de chacun·e. Chaque séance s'achève par un moment de relaxation.

Tous niveaux - lun. | 14h15-15h15 |
15h15-16h15 | 16h15-17h15 | 17h15-18h15
Tarifs : 253€/ -25 ans : 192€

Patrice KARAGAVOURIAN

15 ans
& +

Cet atelier est basé sur des exercices et gammes techniques réalisées avec et sans matériel, visant à renforcer les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière à la respiration. Pouvant être fait au sol, à quatre pattes, debout ou sur divers petits matériels, ces mouvements sont sans impact.

Débutant : lun. | 18h45-19h45
Avancé : lun. | 19h45-20h45
Intermédiaire : lun. | 20h45-21h45
Intermédiaire : mer. | 20h30-21h30
Intermédiaire : ven. | 18h-19h
Tarifs : 253€/ -25 ans : 192€

Maryse PIGEON

15 ans
& +

Profitez d'une heure de mise en route, d'exercices d'assouplissements et de musculation des chaînes profondes, associé à de la relaxation. La difficulté des exercices augmente au fil de l'année : gym douce ne veut pas dire sans efforts !

Tous niveaux : mer. | 9h-10h | 10h-11h
Jeu. | 17h30-18h30 | 18h30-19h30
Tarifs : 253€/ -25 ans : 192€

15 ans
& +

Autres créneaux

Tous niveaux : jeu. | 19h30-20h30 | 20h30-21h30
Tarifs : 253€/ -25 ans : 192€

Port de bras

15 ans
& +

Évacuez les tensions et apaisez votre moral avec le port de bras, activité d'origine Russe inspirée du ballet, accessible à tout âge. Empruntant au yoga, au Tai chi et au stretching dynamique, il développe grâce et souplesse tout en modelant les muscles profonds. Effet anti-stress 100% garanti !

Tous niveaux : lun. | 19h45-20h45
Tarifs : 253€ | -25 ans : 192€

Barre au sol

Violaine VÉRICEL

15 ans
& +

L'atelier, inspiré du corps de ballet, propose une suite d'exercices dansés pratiqués au sol pour soulager le corps de son poids et les articulations. Travaillez vos muscles de manière harmonieuse et en finesse, entre gainage, tonus et fluidité.

Tous niveaux : ven. 18h-19h
Tarifs : 204 € | - 25 ans : 153 €

Hatha Yoga

Thierry SOUSTRAS

15 ans
& +

Gagnez en légèreté d'esprit, en chassant pensées parasites et tensions profondes ! Dans le Hatha Yoga traditionnel (transmis en France par Sri Mahesh), l'arrêt des « fluctuations mentales » est obtenu par l'effort d'étirement mesuré dans l'immobilité du corps (Asana - la posture), la suspension de la respiration, et l'attention lors de la posture, reliée au rythme de la séance.

Tous niveaux

Lun. | 16h15-17h30 | 17h30-18h45

Mar. | 18h45-20h | 20h-21h15

Mer. | 18h45-20h | 20h-21h15

Tarifs : 263€ | -25 ans : 197€

Sylvie SARRASIN

15 ans
& +

Tous niveaux

Lun. | 10h45-12h | 12h15-13h30

Mer. | 10h45-12h | 12h15-13h30

Tarifs : 263€ | -25 ans : 197€

Sylvie RICHARD

15 ans
& +

Sylvie propose une pratique au confluent du Hatha yoga et du Yin Yoga mêlant étirements doux en profondeur, respiration, postures, le tout ponctué par des automassages approfondissant la relaxation. Son approche vous aidera à unifier corps et esprit en relâchant les tensions physiques, mentales et émotionnelles, le mantra canaliser votre souffle et votre concentration en dirigeant votre attention.

En cours de recrutement pour les créneaux suivants

Tous niveaux : jeu. | 9h30-10h45 | 10h45-12h

Tarifs : 263€ | -25 ans : 197€

**15 ans
& +**

Tous niveaux

Mar. | 10h45-12h15 | 16h15-17h30 | 17h30-18h45

Jeu. | 17h30-18h45 | 18h45-20h | 20h-21h15

Tarifs : 263€ | -25 ans : 197€

Yoga Ashtanga

Patrice KARAGAVOURIAN

**15 ans
& +**

L'Ashtanga est une forme de yoga dynamique et physique qui prend appui sur un enchaînement rapide des postures. Tout en travaillant sur le souffle, il contribue à muscler les dorsaux en profondeur et à améliorer la souplesse corporelle. Ainsi, il est plutôt conseillé aux personnes ayant de l'énergie à revendre !

Tous niveaux (dès 16 ans) :

ven. | 12h15-13h30

Tarifs : 263€/ -25 ans : 197€