

Thèmes proposés :

Les monitrices : Corinne (10 cours), Alice (8 cours), Chantal (30 cours)

❖ **Pilates**

Gros ballons, plusieurs cours à divers niveaux avec Corinne ou Chantal
Elastique
Anneau
Flow tonic plusieurs cours à divers niveaux avec Corinne ou Chantal
Parcours Vita
Détente de la nuque, mobilisation thoracique
Equilibre et force cuisses
2 leçons étirements arrière cuisses
Sacro-iliaque

❖ **Méthode de Gasquet**

Hatha-yoga, méthode de Gasquet, Alice, Chantal
Hatha-yoga, pratique contre un mur **
Salutations au soleil
Diverses séquences évolutives, A, B, C
Inspiration, pratique contre un mur

Atelier périnée, 4 unités, Alice, Chantal

Ab'dos méthode de Gasquet avec Alice, Chantal
Queue du chat,
Pression intra-abdominale
Gros ballons
Retour veineux
Reflux gastrique
Renforcement abdominale

❖ **Capsules**

Capsule réveil corporel
Routine matinal, réveil articulaire
Étirement arrière cuisses
Sciatique
constipation