



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h-10h Pilates doux		9h-11h Marche nordique	9h-10h Pilates coordination
			10h15-11h15 Pilates doux
14h-16h Marche nordique			
19h-20h Pilates rythme	19h-20h Pilates coordination		
20h15-21h15 Pilates ballon	20h15-21h15 Pilates relaxation		

Pilates initiation	Exercices des fondamentaux pour découvrir le Pilates
Pilates doux	Exercices exécutés lentement visant à développer la conscience corporelle dans le mouvement
Pilates relaxation	Exercices lents développant la détente, 15 min de relaxation favorisant le relâchement musculaire
Pilates coordination	Intégration des exercices, apprentissage d'enchaînements améliorant la coordination
Pilates rythme	Exercices exécutés dans différents rythmes entraînant un mouvement fluide et tonique
Pilates ballon	Exercices avec un gros ballon pour développer l'équilibre, le travail abdominal et la mobilité de la colonne
Marche nordique	Séance de marche avec utilisation des bâtons, échauffements et étirements, pour un rythme entre 4 et 6 km/h. Travail cardio et musculaire pour un bien-être global.