**Description de mes tous mes cours:**

**Pilates et Pilates Fonctionnel**

Ce cours inspiré du Pilates est de type fonctionnel et non puriste et renforce la ceinture abdominale et le dos surtout, améliore la posture, la force globale, l'équilibre et la conscience corporelle. Il se donne avec ou sans accessoires, debout et au sol, pieds nus ou avec des bas antidérapants.

**Étirements et équilibre**

Ce cours améliore l’équilibre, augmente la force musculaire et la mobilité́ au niveau des articulations, il prévient les blessures et invite à la détente. Il commence debout et se termine au sol dans une ambiance tamisée. Il se donne debout et au sol pieds nus ou avec des bas antidérapants. Une espadrille légère peut aussi être portée.

**Yoga**

**Ce cours améliore la souplesse surtout, l'endurance musculaire et l'équilibre dans le respect des limites de chacun. Il se donne debout et au sol pieds nus ou avec des bas antidérapants. La respiration complète et la détente du corps et de l’esprit font partie de cette discipline.

Yoga Initiation**

Même description mais encore plus doux et maximum 8 de membres.

**Gymnastique Douce**

Ce cours (pour aînés d’abord mais ouvert à tous) combine danse aérobique (douce et sans sauts sur des rythmes variés), l’équilibre, la force musculaire et la souplesse. Dans le respect des limites de chacun. Il se donne debout et au sol, avec et sans accessoires, avec espadrilles propres et en bon état. Pour la partie étirements il peut se faire pieds nus ou avec des bas antidérapants.

**Flexi-Aînés**

Ce cours (pour aînés d’abord mais ouvert à tous) se donne debout et assis surtout, mais quelques variantes au sol peuvent être proposées si demandé. Il améliore la souplesse, l'amplitude de mouvements, la capacité respiratoire, la conscience corporelle et se termine dans la détente. Il respecte les limites de chacun. Il se donne idéalement pieds nus ou avec des bas antidérapants.

**Alignement Postural**

Ce cours combine Pilates et Musculation Fonctionnelle et étirements. Il renforce la ceinture abdominale et le dos, améliore la posture, la force globale, l'équilibre, la souplesse et la conscience corporelle. Il se termine dans la détente. Il se donne avec et sans accessoires, debout et au sol pieds nus ou avec des bas antidérapants.

**L’Alignement Postural – Stretching** même description mais avec 20 minutes d’étirements debout et au sol à la fin.

*NOTE : Tous mes cours sont de niveau débutant, mais des alternatives peuvent être offertes si votre condition et votre expérience vous le permet.*