










LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		10h30 / 11h30 Yoga danse Enfant /family		9 h 00/10h15 Vinyasa	9 h00/10h15 Hatha yoga	
10h30/12h0 MUNZ FLOOR®		12h15 / 13h00 Zumba	10h30/11h30 Yoga Pilates	10h 30/11h30 Yoga Doux	10h30/11h45 Vinyasa	10h30 / 12h00 Kundalini
	12h15 / 13h15 Fitzen	13h00 / 14h00 Renforcement musculaire	12h30 / 13h30 Hatha yoga			
Massages avec Mathilde		14 h15/15h15 Yoga enfants	Massages avec Mathilde			
					Ateliers divers	Ateliers divers
18h30 / 19h45 Vinyasa	18h30 / 19h30 RM Pilates	18h30 / 19h45 Hatha yoga	18h30 / 19h45 Hatha yoga	18h00 / 19h00 Pilates		
19h55 / 20h55 Vinyasa	19h45 / 21h15 Hatha yoga	20h00 / 21h00 Yoga Pilates	20h / 21h15 Vinyasa	19h30 / 20h30 Zumba		

 Cours avec Héloïse 06 62 87 81 46	 Cours avec Andreïa 06 24 03 48 88	 Cours avec Vénita 06 26 37 84 42	 Cours avec Linda 06 08 65 21 51
 Cours avec Emmy 06 40 95 57 33	 Cours avec Daria 06 48 96 15 94	 Cours avec Valentine 06 84 95 867 2	 Massages avec Mathilde 06 21 73 70 62

## Les différents cours

**Hatha yoga** : C'est un yoga traditionnel et complet qui accorde une grande importance à la pratique posturale, mais aussi à la respiration et à la détente. D'une intensité moyenne, il convient pour tous niveaux.

**Yoga /Pilates** : les deux disciplines sont associées pour travailler à la fois sur le renforcement musculaire et la détente. Techniques alliant des postures de yoga et des exercices de renforcement musculaire.

**Yoga doux (Senior)** : Il s'agit d'un hatha yoga adapté aux personnes ayant une mobilité réduite, aux seniors, ou ayant des fragilités musculaires ou articulaires. Les postures sont tenues moins longtemps.

**Renforcement musculaire style Pilates** : un renforcement musculaire axé sur les muscles posturaux, inspiré de la méthode Joseph Pilates.

**Vinyasa (Yoga dynamique)** : les postures sont pratiquées en enchaînement en coordination avec le souffle. Le vinyasa est une pratique intense, qui convient aux débutants ayant une bonne conscience de leur corps (et/ou pratique sportive régulière), et niveau intermédiaire.

**Yoga danse** : Technique alliant les postures de yoga et la respiration et le flow de la danse. Pratique tonique et énergisante.

**Kundalini yoga** : Le Kundalini vise la maîtrise de notre énergie vitale à partir de séries (appelées » kriyas ») utilisant le souffle, des postures dynamiques ou statiques, le son (sous forme de mantras), la méditation. Accessible à tous.

**Renforcement musculaire** : programme visant à travailler une chaîne musculaire, ou un groupe de muscles précis, afin d'améliorer l'efficacité des muscles, de se sentir bien et agile dans la vie quotidienne. Pour cela on peut utiliser des charges légères ou le poids du corps.

**FitZen** Technique associant yoga, taï-chi et Pilates. C'est un travail en douceur accessible à tous qui améliore la souplesse, l'équilibre, la flexibilité, la force, la respiration et la concentration.

**Zumba** : Programme d'entraînement physique complet, alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, samba, tango, flamenco...).

**Yoga prénatal** : Pour adapter les gestes de la vie quotidienne, entretenir la musculature et soulager les problèmes ligamentaires, digestifs, circulatoires, les douleurs dorsales et articulaires liés à la grossesse.

**MUNZ FLOOR®** Les exercices de cette méthode, basés sur des micromouvements dynamiques et spiralés de la colonne vertébrale, mobilisent les chaînes musculaires croisées et libèrent le corps des tensions musculaires et nerveuses, permettant ainsi un « reboot » de l'ensemble de la colonne.

## Pour les enfants

**Yoga danse enfant / family** : Les enfants découvrent les postures de yoga, leur respiration et peu à peu le rythme et le mouvement.

**Yoga enfants** : Partir à la découverte du yoga par la pratique de postures et de jeux. Découvrir ses sens, ses émotions, comment se concentrer, se relaxer tout en s'amusant.