

Ateliers 2026

Pilates aérien

Cet atelier se réalise dans un tissu suspendu en forme de hamac. La séance comprend des exercices de renforcement, d'étirements et de relaxation. Cette discipline se base sur la méthode Pilates, le yoga et les acrobaties venant du monde du cirque. Ce tissu aérien permet d'atteindre une grande liberté de mouvements et de travailler la confiance en soi et le lâcher-prise.

Les samedis de 10h45 à 12h :

14/01, 14/02, 14/03, 11/04, 30/05



Pilates sangles de suspension



Cet atelier de renforcement musculaire, selon la méthode Pilates, est intensifié par l'utilisation de sangles de suspension. Enchaînement de mouvements variés sans charge, uniquement avec le poids du corps.

Les samedis de 9h30 à 10h45 :

14/01, 14/02, 14/03, 11/04, 30/05