CERCIER LOISIRS

Vous propose dans la salle polyvalente / conseil municipal dans le bâtiment de la Mairie de Cercier

COURS DE YOGA (méthode De Gasquet)

Les lundis de 18h45-20h00, dès le lundi 11 sept 2023

Avec Alexandra Di Resta (Certificat de l'Ecole De Gasquet)

Préservation et le renforcement des structures corporelles afin d'éviter les blessures potentielles. Approche axée sur le respect de l'anatomie et des capacités individuelles. Accent sur la respiration consciente et profonde, utilisée pour renforcer le plancher pelvien, stabiliser le tronc et favoriser une bonne activation musculaire.

COURS DE FITNESS DANSÉ

Les mardis de 18h45-19h45, dès le mardi 12 sept 2023

Avec Marie-Pierre Delsante (Diplôme d'Etat danse, certificat yoga de Yoga Alliance)

Cardio et renforcement musculaire en alliant danse et yoga. Relaxation en fin de séance.

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE APPROFONDI

Les mardis de 19h50-20h50, dès le mardi 12 sept 2023

Avec Marie-Pierre Delsante (Diplôme d'Etat danse, certificat yoga de Yoga Alliance)

Tenue abdominale, périnéale, dorsale et autres, dans des postures statiques et non statiques, notamment quelques-unes de yoga et de Pilates, afin de sentir intensément ses muscles profonds. Relaxation en fin de séance.

COURS DE CONSCIENCE ET MOUVEMENT

Les mercredis de 8h45-10h00, dès le mercredi 13 sept 2023

Avec Alexandra Bourbonnais (Certificat de l'Ecole du Qi)

Mouvements doux et amples, respiration calme et profonde, développement de nos perceptions et ressentis internes. Objectifs : fortifier et étirer les muscles, huiler et nourrir les articulations tout en améliorant l'équilibre et la coordination afin que le corps bénéficie d'une tonification générale en douceur.

COURS DE QI-GONG

Les jeudis de 18h45-20h00, dès le jeudi 14 sept 2023

Avec Alexandra Bourbonnais (Certificat de l'Ecole du Qi)

Pratique corporelle et respiratoire qui permet de renforcer le corps et le système immunitaire grâce à une meilleure circulation énergétique "Qi". Elle vise à l'épanouissement de l'être et un bon équilibre physique.

Prix : 180€/cours - 2 cours 320€ - 3 cours 450€ - 4 cours 600€

(10€ d'adhésion à l'association inclus)

Accessible à tous (dès 15 ans), 1er cours d'essai gratuit

Pré-inscriptions : cercierloisirs@gmail.com

Renseignements : Laurie 06 16 90 89 97 – Estelle 06 03 12 19 27 – Corinne 06 62 28 33 38

Cercier Loisirs - 224 chemin de Maison Neuve - 74350 Cercier