

RENTREE SPORTIVE AVEC L'ASSOCIATION CERCIER LOISIRS

COURS DE FITNESS DANSÉ

Les mardis de 18h45-19h45, dès le mardi 17 sept 2024

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 19h55-20h55, dès le mardi 17 sept 2024

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 GYM DOUCE

Les mercredis de 8h45-10h00, dès le mercredi 18 sept 2024

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 YOGA DYNAMIQUE

Les mercredis de 18h30-19h30, dès le mercredi 18 sept 2024

Avec Elodie Carroy (Certificat de Brahmrisi School of Yoga)

Tonifie et sculpte le corps. Renforcement des muscles profonds et des articulations. Travail de la souplesse et de l'endurance. Mobilisation de la colonne vertébrale et amélioration de la posture. Stimulation du corps et de l'esprit, réduction du stress et amélioration du bien-être.

COURS DE YOGA DOUX ET DOS

Les mercredis de 19h40-20h40, dès le mercredi 18 sept 2024

Avec Elodie Carroy (Certificat de Brahmrisi School of Yoga)

Renforcement de la colonne vertébrale et des muscles profonds. Détente de la région lombaire, réduction des tensions musculaires et des problèmes de dos. Amélioration de la posture, du bien-être et de la vitalité.



COURS DE QI-GONG

Les jeudis de 18h45-20h00, dès le jeudi 19 sept 2024

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), 1^{er} cours d'essai gratuit

Renseignements et préinscriptions:

cercierloisirs@gmail.com - 06 03 12 19 27