

ATELIERS DÉCOUVERTES

Samedi 2 mars

14:00 à 15:30

Fusion Ballet-Pilates

Pour une belle posture et un allongement musculaire dynamique, La **danse/ballet** développe coordination et précision, stimule votre sensibilité artistique et musicale.

Le **Pilates** développe la tonicité, la mobilité, la souplesse en harmonie avec la respiration, Enchaînements variés au sol, debout et en déplacement. Utilisation de bandes élastiques, de balles, etc... permettant d'accroître l'efficacité et le plaisir de danser.

S'adresse à tous les adultes, ne demande pas de prérequis en danse classique.

Samedi 9 mars

14:00 à 15:30

Pilates

Découvrir et s'initier à une méthode douce d'entraînement physique et mentale axée sur la posture et l'alignement, par une approche biomécanique.

S'adresse aux adultes, hommes et femmes.

Tarifs : 20€/atelier ou si inscription à 2 ateliers découvertes : 35€

Lieu des ateliers : À Fouesnant Centre aquatique «Les Balnéides» 51 allée de Loc'Hilaire.

À venir :

À Fouesnant : les ateliers à Thème les 6 avril, 4 mai et 1^e juin de 14h00 à 16h00

À Brest: dimanche 19 mai : cours de Pilates et atelier à Thème de 13h30 à 16h45.

Retrouvez toutes les informations :

www.dansesetpilates.com

ATELIERS À THÈMES PRINTEMPS 2019

Samedi 6 avril

14:00 à 16:00

Atelier Pilates : La respiration et les abdominaux

Comprendre le lien entre la respiration et l'activation des abdominaux pour une meilleure posture dynamique.

Apprendre à respirer sans tension et utiliser notre ceinture abdominale efficacement.

Samedi 4 mai

14:00 à 16:00

Atelier Pilates : Les épaules et la nuque

Détendre les épaules et la nuque.

Développer une meilleure position et mobilité de la ceinture scapulaire.

Samedi 1 juin

14:00 à 16:00

Pilates : Les chevilles et les pieds

Renforcer les muscles et mobiliser les articulations de la cheville et des pieds.

Prendre conscience du rôle des pieds pour une posture dynamique et équilibrée.

Pour qui ? Tous les adultes souhaitant améliorer l'efficacité de leurs mouvements et gagner en souplesse et force, amplitude et liberté, une meilleure compréhension du fonctionnement du corps.

Tarifs par personne: 35€ l'atelier ou si inscription à 2 ateliers: 65€ et à 3 ateliers 95€

Lieu : À Fouesnant Centre aquatique «Les Balnéides» 51 allée de Loc'Hilaire.

À venir :

À Brest: cours de Pilates et atelier à Thème le dimanche 19 mai de 13h30 à 16h45.

Retrouvez toutes les informations :

www.dansesetpilates.com