

Association Vis à Vie

Calendrier des ateliers 2025-2026

Stretch-Pilates

Samedi	21/02/2026	10h - 12h	Salle Picasso	Stretch-Pilates Bassin centre de mouvement, une histoire qui se situe entre les pieds et la tête ! Apprendre à connaître notre bassin pour détendre ou renforcer sa musculature, expérimenter toutes les mobilités possibles et adapter les exercices aux capacités de chacun et chacune. Sans oublier d'explorer les exercices selon nos pratiques corporelles, sportives ou artistiques.
Samedi	21/03/2026	10h - 12h	Salle Picasso	Stretch-Pilates Senior et Mouvement La force et le confort articulaire ! Si les stimulations sur le plan cognitif, musculaire ou cardiovasculaire sont insuffisantes, les personnes seniors peuvent rapidement perdre leur autonomie. Un atelier pour trouver l'intensité dans les exercices physiques adaptés en toute sécurité. Mettre son corps en mouvement sans accentuer les douleurs et qui génère du plaisir.

Stretch-Pilates avec Jeanne Bellevin : 07 83 84 02 54 / jeanneetgym@gmail.com