

Association Vis à Vie

Calendrier des ateliers 2026-2027

Stretch-Pilates

Samedi	21/11/2026	10h - 12h	Salle Picasso	Stretch-Pilates Pilates Niveau débutant et intermédiaire. Une histoire de contrôle et de précision sur le travail musculaire ! Nous verrons les 16 exercices fondamentaux de la méthode Pilates afin d'en comprendre les principes et de vivre ses sensations en lien avec l'anatomie fonctionnelle. Durant l'atelier, 24 exercices au total vous seront proposés pour atteindre le niveau intermédiaire. Nous pourrions les perfectionner avec du petit matériel (ballon paille ; élastique ; magic circle).
Samedi	23/01/2027	10h - 12h	Salle Picasso	Stretch-Pilates Dos court, dos long ! une histoire entre le crâne et le bassin ! Le dos, toute une histoire, celle de la colonne vertébrale, un axe essentiel du squelette et des muscles qui soutiennent le tronc. Des vertèbres, des côtes, de l'os du pelvis et du crâne, un axe protège la moelle épinière et les nerfs spinaux. Les muscles du dos relient ces parties et permettent la mobilité du tronc et protègent les organes internes.
Samedi	27/03/2027	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.
Samedi	24/07/2027	10h - 12h	Salle Picasso	Stretch-Pilates Senior et Mouvement - La force et le confort articulaire ! Stimulations sur le plan cognitif, musculaire ou cardiovasculaire pour ne pas perdre son autonomie. Trouver l'intensité dans le mouvement en toute sécurité sans accentuer les douleurs et qui génère du plaisir.

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