

## 2026-2027. : Cours proposés - 12 cours - 7 animatrices

Cours	Descriptif
<b>LUNDI 18h30-19h30</b> <b>Animatrice Elisa</b>  Lieu : École Rêves en Saone	<b>Pilates</b> : Séance d'activité physique douce qui vise à renforcer les muscles en profondeur, en particulier ceux du dos, du ventre et du plancher pelvien. Les exercices sont réalisés lentement, avec une attention particulière portée à la respiration, à la posture et au contrôle des mouvements. Le Pilates améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination. Accessible à tous, il peut être adapté selon l'âge et la condition physique de chacun.
<b>LUNDI 19h30-20h30</b> <b>Animatrice : Virginie</b>  Lieu : École Rêves en saone	<b>Fitness /Cardio</b> Un cours de cardio fitness est une séance dynamique et rythmée qui combine des exercices d'endurance, de renforcement musculaire et de coordination. Accessible à tous, il permet d'améliorer la condition physique, de brûler des calories et de renforcer le cœur, le tout en musique et dans une ambiance motivante.
<b>MARDI 8h45-9h45</b>  <b>Animatrice : Julie</b> Dojo :20 rue du stade	<b>Gym entretien :</b> Dans ce cours, nous travaillons différentes capacités physiques comme le renforcement, l'équilibre ou la mobilité. Les élastiques, ballons paille ou poids nous servent à varier les mouvements et permettre un renouvellement des exercices.
<b>MARDI 9h45-10h45</b> <b>Animatrice : Julie</b> Dojo :20 rue du stade	<b>Gym douce :</b> Je mets un point d'honneur à travailler dans une ambiance conviviale et à un niveau qui convient à tous et toutes avec des adaptations aux pathologies et besoins spécifiques de mes pratiquants
<b>MARDI 12h15-13h30</b>  <b>Animatrice Flavie</b> Dojo : 20 rue du stade	<b>Yoga :</b> les cours de yoga sont inspirés de l'enseignement de TKV Desikachar, appelé yoga de l'IFY ou Viniyoga, c'est un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation, pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques et à la progression graduelle dans les séances. L'occasion de pratiquer le yoga dans un cadre convivial et bienveillant pour améliorer son équilibre, sa santé et sa concentration, une invitation à plus de conscience et de présence à soi.
<b>MERCREDI 14h-15h</b>  <b>Animatrice Laurence</b> Dojo :20 rue du stade	<b>" gym d'entretien"</b> En musique et avec ou non, différents matériels chaque semaine : Objectif : Maintenir et renforcer son équilibre, abdos, fessiers, + mouvements de Pilates et finir par 10 à 15mn de stretching.
<b>JEUDI 8h30-9h30</b>  <b>Animatrice Elisa</b> Lieu dojo 20 rue du stade	<b>Gym entretien</b> Activité physique adaptée qui permet de maintenir la forme, la mobilité et l'autonomie. Les exercices sont doux et variés : renforcement musculaire léger, équilibre, coordination et assouplissements. La séance se déroule dans une ambiance conviviale et sécurisée, avec des mouvements adaptés aux capacités de chacun.
<b>JEUDI 9h30-10h30</b> <b>Animatrice Elisa</b> Lieu 20 rue du stade	<b>Pilates</b> Séance d'activité physique douce qui vise à renforcer les muscles en profondeur, en particulier ceux du dos, du ventre et du plancher pelvien.
<b>JEUDI 10h30-11h30</b> <b>Animatrice Elisa</b> Lieu : dojo 20 rue du stade	<b>Pilates/ stretching</b> Combiner renforcement en douceur et étirements. La première partie, inspirée du Pilates, sollicite les muscles profonds et améliore la posture grâce à des mouvements lents et contrôlés. La seconde partie est consacrée aux étirements pour gagner en souplesse, relâcher les tensions et favoriser la détente. Accessible à tous, il s'adapte au niveau de chacun dans une ambiance conviviale.
<b>JEUDI 18h30-19h30</b> <b>Animatrice Elody</b>  Lieu : école Rêves en Saône	<b>Cardio &amp; Pilates</b> Le cours de cardio-pilates débute par un échauffement, suivi de 15 à 20 minutes de cardio pour se dépenser. Il se poursuit avec un travail de pilates axé sur le renforcement des muscles profonds, utilisant différents accessoires (ballons, élastiques, bâtons...). Ce cours complet permet d'associer cardio et renforcement musculaire au sein d'une même séance. Objectif : se tonifier en toute sécurité, dans une ambiance dynamique et bien-être.
<b>JEUDI 19h30-20h30</b> <b>Animatrice Elody</b> Lieu : école Rêves en Saône	<b>Pilates &amp; Posture</b> Cours de Pilates axé sur le <b>renforcement des muscles profonds</b> (abdos, dos, posture). Idéal pour améliorer le maintien au quotidien, prévenir les douleurs de dos et rester souple et tonique. Séances variées avec petit matériel et adaptations selon les niveaux. On ressort du cours à la fois <b>tonifié(e)</b> , aligné(e) et détendu(e).
<b>SAMEDI 9h-10h</b> <b>Animatrice Charlène</b> Lieu : dojo 20 rue du stade	<b>Cours de Renforcement musculaire</b> L'objectif premier : vous maintenir en forme pour vos activités de tous les jours. Mon rôle, veiller à votre posture et à l'exécution de vos mouvements pour éviter les blessures et vous aider à vous surpasser ! Le tout dans un cours alliant bonne humeur et convivialité !

