

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITES	DESCRIPTION	enfants	ados	adultes
GYM douce PILATES	<p>Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur.</p> <p>De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit. Joseph Pilates disait : "Après 10 séances, vous sentez la référence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf !"</p>		X	X
STRETCH	<p>L'étirement ou stretching (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.</p>		X	X
YOGA	<p>Une aide formidable pour notre santé, un outil efficace de gestion du stress, le yoga nous apprend à écouter et à entendre ce que dit notre corps pour mieux l'habiter. Ce cours est assuré par un professeur diplômé de l'Institut International de yoga.</p> <p>Le YOGA qui est proposé est à la portée de tous :</p> <ul style="list-style-type: none"> - HATHA-YOGA : pratique la plus connue en occident, - KUNG-FU : forme chinoise de yoga, il rajeunit, prévient les rhumatismes, masse et tonifie les organes internes, développe la stabilité intérieure, la capacité respiratoire et la musculature, - YOGA pharaonique : il rééduque l'appareil locomoteur, renforce la musculature, favorise le maintien du dos et régénère l'organisme. 		X	X
CIRCUIT-TRAINING	<p>Le circuit training est destiné à l'amélioration progressive de la condition physique générale, force, puissance, résistance musculaires et endurance cardio-pulmonaire.</p> <p>Il s'adresse à tous : sédentaires, pratiquants réguliers, sportifs. Utilisation de petits matériels : step, haltères et rubber-band.</p>		X	X
CUISSES ABDOS FESSIERS	<p>Le cours le plus convoité pour sculpter votre corps, des abdos jusqu'aux cuisses en passant par les fessiers.</p> <p>Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Renforcement de la ceinture abdominale (ventre et taille), des fessiers (petits, moyens et grands) et des jambes (quadriceps, adducteurs).</p>		X	X

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITES	DESCRIPTION	enfants	ados	adultes
Atelier Jazz	Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse dite jazz allie harmonieusement les rythmes, les styles et les techniques réputés inconciliables, et elle fait autant appel à la technique la plus exigeante qu'au sentiment le plus authentique. Les Cours proposés « moyen » et « intermédiaire » sont dynamiques et ludiques.	X	X	X
HIP HOP	Le Hip-Hop était tout d'abord basé sur le break, le smurf, le lock, puis s'est enrichi de nouveaux styles comme la house dance, le new style. C'est au travers d'un mélange de tous ces styles que vous aurez la possibilité de vous amuser tout en progressant.	X	X	X
Atelier Danses de salon	Cours de danses pour celles ou ceux qui souhaitent apprendre à danser pour leur plaisir. Chaque cours dure 1 h 30. Chaque pas de danse est d'abord expliqué et montré par le professeur sur un rythme très lent, ce qui permet de mieux les comprendre. Les résultats sont très vite visibles pour la satisfaction de tous. (venir en couple de préférence).		X	X
Rock 'n'Roll	Le rock'n'roll est une danse qui apporte beaucoup de polyvalence. Son enseignement peut paraître un peu rigide au départ par l'apprentissage de mouvements mécaniques. Mais cet apprentissage permet aux danseurs d'appréhender plus facilement la rythmique de la musique et de gagner en confiance, une confiance indispensable si l'on veut être à l'aise au milieu d'une piste de danse.			
Claquettes irlandaises <i>Débutant</i>	Art ancestral qui regroupe à la fois la danse en chaussons (soft shoes) et la danse en claquettes (hard shoes) qui se pratiquent sur des musiques celtiques. Les danses irlandaises ont un rythme très marqué et entraînant. Un bon jeu de jambes et de pas font la beauté de ces danses.		X	X
Claquettes américaines <i>Débutant, moyen, inter, avancé</i>	Venez découvrir la magie des claquettes qui feront de vos pieds un véritable instrument de percussion. C'est avant tout une activité récréative qui se pratique sur tout type de musique et que l'on peut commencer dès l'âge de 8 ans et ce, jusqu'à 80 ans, voire plus Possibilité de location de chaussures de claquettes au centre.	X	X	X

ACTIVITÉS PROPOSÉES

ACTIVITES	DESCRIPTION	enfants	ados	adulte
<p>Self Défense (K.O.P Villeurbanne)</p>	<p>Le Krav Opérationnel et Professionnel (K.O.P.) est une méthode de self défense et de combat rapproché en perpétuelle évolution, basée sur les réflexes naturels, la gestion du stress et de l'environnement.</p> <p>Sa particularité, le travail et l'enseignement des techniques se font en situation, en prenant toujours en compte l'environnement afin d'éviter l'effet tunnel (focalisation sur le problème).</p> <p>Son but est de proposer des outils simples, efficaces et réalistes permettant de ne pas se trouver démuni face à une agression de rue.</p>		15/16 ans	X
<p>Eveil musical par la danse et les claquettes (chaussures prêtées)</p>	<p>Des ateliers ludiques pour vos enfants de 4 à 6 ans.</p> <p>Le but des ateliers d'éveil par la danse et les claquettes est d'aider très tôt les enfants à acquérir des notions de mouvement et d'espace tout en leur permettant de créer leur propre gestuelle.</p>	x		