**Le Forum Danse**

**7, av Général Vincent**

**30700 UZES**

* **Ambiance accueillante et conviviale**
* **Studio agréable**
* **Coaching personnalisé**

**Principes Fondamentaux des cours de Pilates :**

* Respiration : Apprendre à coordonner la respiration avec les mouvements, ce qui favorise la concentration et la relaxation.
* Centrage : Comprendre l’importance de la stabilité du centre du corps (le tronc et le bassin) pour une posture solide et un mouvement efficace.
* Contrôle : Développer la conscience corporelle et la maîtrise des mouvements en utilisant des mouvements lents et contrôlés.
* Précision : Effectuer chaque mouvement avec précision pour privilégier la qualité des mouvements à la quantité.
* Concentration : Pratiquer la concentration mentale pendant les exercices pour une meilleure connexion esprit-corps.
* Fluidité : Enchaîner les mouvements de manière fluide et harmonieuse pour développer la coordination et la grâce.

**Pilates Mat (Tapis) le mardi à 10h, le jeudi à 11h, le vendredi à 12h15**

Un travail d’esprit et de corps qui réunit mouvement et respiration pour renforcer, étirer et équilibrer le corps entier en profondeur et douceur.  Un mélange d’exercices classiques du répertoire de Joseph Pilates et de moins classiques. Des variantes et des adaptations pour assurer des séances efficaces, fonctionnelles et variées pour chaque élève.  Les exercices se pratiquent debout, à 4 pattes, allongé sur le dos, les côtés et sur le ventre. Les accessoires : bandes élastiques longues, cercles magiques et petits ballons sont utilisés pour varier l’intensité des exercices.

**Pilates Doux le jeudi à 10h**

Ressemble au cours de Pilates Mat mais laisse un plus de temps entre les exercices renforcer le corps entier, travailler la souplesse et l’équilibre tout en douceur.

**Pilates Dynamique le jeudi à 12h15**

Combine les principes fondamentaux de Pilates avec des mouvements dynamiques de Fitness mettant l'accent sur la force, la flexibilité et l'équilibre. Les transitions entre les exercices sont vives pour maintenir un rythme dynamique et un niveau d'intensité assez élevée.

C’est une séance énergique et stimulante qui améliore la force, la flexibilité, la posture et la coordination. Il est préférable d'avoir une base en matière de Pilates ou d'exercice physique avant de participer à un cours de Pilates Dynamique.

**Pilates Flow le mardi à 12h15**

Le concept de flow est un état mental et physique dans lequel une personne est pleinement immergée dans une activité.

Basé sur les exercices de Pilates Mat traditionnel, le Pilates Flow intègre des mouvements fluides et enchaînés pour renforcer et tonifier le corps tout en améliorant la flexibilité et la coordination. L'objectif principal est de travailler la stabilité du tronc, la force des muscles profonds, la posture et la coordination. Les mouvements sont effectués avec précision, en accordant une attention particulière à la respiration..

**Pilates Actif le vendredi à 11h**

Une combinaison dynamique de différentes techniques qui intègrent les principes du Pilates, des exercices cardiovasculaires et des mouvements de la danse aérobique. Il s'agit d'une séance d'entraînement complète qui vise à renforcer le corps, à améliorer la condition physique, à développer la coordination et à favoriser une bonne posture. Le travail cardio consiste en des chorégraphies très simples et amusantes sur une musique entrainante.  Les exercices de Pilates se concentrent sur la respiration contrôlée, la concentration et la précision des mouvements.

**Fitness Yoga le mercredi à 8h et le vendredi à 8h**

L’union de la respiration et le mouvement pour renforcer le corps et pour calmer l’esprit par la pratique des postures traditionnelles de yoga avec des exercices de respiration. Ce travail permet aux élèves de renforcer le corps, d'améliorer la souplesse et de trouver un équilibre intérieur. S’assouplir, se détendre, se renforcer et se sentir bien. Le meilleur moyen pour commencer la journée !

**Fitness au Féminin le mardi à 11h**

Une séance sportive pour renforcer le système cardiovasculaire, les muscles et les os.

Une variété de méthodes d’entrainements pour travailler le corps :

* Cardio-kickboxing et danse aérobique
* HIIT *Entrainement en intervalles de haute intensité*
* Entrainement fonctionnel exercices qui renforcent pour pouvoir mieux effectuer les tâches quotidiennes
* Accessoires : haltères, élastiques et mini-bandes élastiques

**Fiche d’inscription 2024/2025**

**Mardi 10h Pilates Mat**

**Mardi 11h Fitness au féminin**

**Mardi 12h15 Pilates Flow**

**Mercredi 8h Fitness Yoga**

**Jeudi 10h Pilates Doux**

**Jeudi 11h Pilates Mat**

**Jeudi 12h15 Pilates Dynamique**

**Vendredi 8h Fitness Yoga**

**Vendredi 11h Pilates Actif**

**Vendredi 12h15 Pilates Mat**

**Les tarifs au trimestre du mardi 8 avril au vendredi 4 juillet 2025**

* un cours par semaine pour un trimestre:  **€150**
* deux cours par semaine pour une trimestre:  **€220**
* illimité pour un trimestre: **€240 euros**

# Carte de 10 séances €160 valable pour la saison 2024-2025

 **PRENOM et NOM……………………………………………………………………………………………………………**

 **ADRESSE…………………………………………………………………………………………………………………………**

 **EMAIL……………………………………………………………………………………………………………………………..**

 **TELEPHONE : ………………………………………………………………………………………………………………….**

 **DATE DE NAISSANCE………………………………………………………………………………………………………**

**PROFESSION……………………………………………………………………………………………………………………**

**Nom et tél EN CAS D’URGENCE :…………………………………..………………………………………………..**

**Je m’engage à fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique**

**Fait à ……………………… le …………………………….**