



## PILATES ET TRAINING CORPOREL

 SAMEDI 20 JUIN 2020

Avec la **méthode Pilates**, l'atelier de Géraldine Loizeau vous apprendra le placement du corps debout. Puis, le travail continuera au sol sur tapis avec les exercices Pilates qui amèneront renforcement des muscles profonds, étirements, assouplissements musculaires... le tout en douceur. Le **training corporel** proposé par Anne Foglia se composera d'exercices appelés séquences rythmées (hochements de tête, balancement du bassin, mouvements croisés...) revisitant notre motricité de base. Ils seront suivis de différentes explorations ludiques de jonglages utilisant des sacs de sable et des balles visant à affiner nos compétences, telles que la concentration, la mémoire, la coordination- Méthode Bal.A.Vis.x (Bill Hubert- Etats-Unis).



14h - 17h



45 € pour l'après-midi



20 personnes maximum

### PROGRAMME

- Accueil des stagiaires à la Communauté de communes à Saint-Fulgent.
- Constitution de deux groupes pour alterner les deux activités.
- Pause avec collation entre les deux ateliers.



Prévoir un tapis de sol, une tenue confortable favorisant l'aisance dans le mouvement, un coussin, une serviette de bain et de l'eau.