

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.</p> <p>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
STRETCHING	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.		X	X
GYM PILATES	<p>La gym, par le biais de parcours d'équilibre, de jeux, de techniques d'étirements et de programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire, permet de lutter efficacement contre les effets du vieillissement.</p> <p>Plus souples seront les muscles, moins nombreux seront les risques de blessures ou de chutes.</p> <p>Faire de la gym est un geste de bien être pour préserver sa forme physique.</p>		X	X
Eveil musical par la danse et les claquettes <i>(chaussures prêtées)</i>	Des ateliers ludiques pour vos enfants de 4 à 6 ans . 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.	X		
Danse Jazz Atelier chorégraphique	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.		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 le plus jeune âge et ce, jusqu'à 80 ans, voire plus Possibilité de location de chaussures de claquettes au centre, dans la limite des paires disponibles.	X à partir de 6 ans	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

