



STAGES et ATELIERS

AVRIL-JUIN 2019

DIMANCHE SPORTIF, BIEN ETRE & BRUNCH

Dimanche 28 avril 9h-13h30 80€ - 6 places!!!

On vous propose un programme exceptionnel pour ce dimanche:

1h30 de **pilates** & 30 min de **stretching** en cours collectif (avec Julie)

30 min de **massage** individuel (avec Marielle)

30 min de **kinesio-énergétique** (avec Nathalie) et détente autour d'un **brunch** healthy

STAGE INTENSIF DE PILATES BALL

Lundi 13 Mai 18h30-19h30

Mardi 14 Mai 19h30-20h30

Mercredi 15 Mai 18h30-19h30

Jeudi 16 Mai 18h30-19h30

Vendredi 17 Mai 18h-19h

sur votre carte de cours: cours à l'unité ou forfait 5 jours: 72€

- Un démarrage en douceur pour étirer le corps, poser sa respiration et travailler sa concentration,
- Un travail en profondeur pour tonifier et renforcer son centre (abdominaux profonds)
- Redynamiser l'ensemble du corps avec un programme dédié avec petit et gros ballon

Des exercices spécifiquement pensés pour renforcer votre centre (qui assure votre stabilité), travailler votre posture, exercer votre équilibre et sentir le travail de vos différentes chaînes musculaires.

STAGE DE PROGRESSING BALLET TECHNIQUE

Mercredi 15 Mai & Jeudi 16 Mai & Vendredi 17 Mai

cours à l'unité 15€ ou forfait 3 jours: 42€

Niveau 1: 6-10ans (Sub-junior & junior) 16h30-17h30 (16h le vendredi)

Niveau 2: +11ans & adultes (senior & avancé) 17h30-18h30 (17h le vendredi)

Découvrez le Progressing Ballet Technique: C'est un programme innovant développé par Marie Walton-Mahon pour aider les élèves à comprendre le travail en profondeur des muscles. Ce travail se fait à l'aide d'un ballon de Pilates ou bande élastique. C'est un excellent complément aux cours de danse classique car cela permet de travailler la stabilité, le placement et l'alignement du corps..

Ce cours est également ouvert aux non-danseurs désireux d'entretenir ou développer leur activité musculaire.

PILATES & BARRE AU SOL

Samedi 2 juin 17h-18h30 25€

Cet atelier vous propose d'allier les principes fondamentaux de la méthode Pilates (centrage, respiration, fluidité...) avec un travail de barre au sol contemporaine (étirements, assouplissements et détente articulaire). Ainsi, vous aurez l'occasion de vous renforcer musculairement mais aussi de développer de nouvelles coordinations et qualités de mouvement. Ce travail sera favorisé par des choix de musiques variées qui inviteront à traverser différents états, du relâchement le plus profond à des variations plus toniques.

Cet atelier s'adresse à tous, sans prérequis nécessaire. L'envie de découvrir son corps dans ses possibilités de mouvement et la curiosité à bouger seront les meilleures portes d'entrée pour cet ateli

INSCRIPTIONS sur notre site www.kostudio.fr ou

par mail: kostudio974@gmail.com ou directement à l'accueil de votre centre Saint-Denis

