

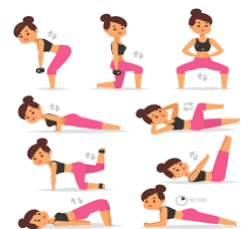


Dès lundi 14 Septembre 2026 à partir de 19h

NOUVEAUTÉ : ATELIER CUISINE (UN VENDREDI PAR MOIS)

Séance découverte GRATUITE (activité sportive)

Puis tous les lundis soir à partir de 19h



PILÂTES de 19h à 20h

***CARDIO-PILÂTES de 20h15 à
21h15***

**A LA SALLE DES FETES DE RANSPACH RUE DU Gal DE GAULLE
68470 RANSPACH.**

Inscription par mail : bienetreetsport68@gmail.com

Veuillez amener avec vous un tapis de sol, serviette et bouteille d'eau SVP

(Descriptif des activités au dos de la feuille)

**Sans inscription établie au préalable, l'accès au cours
n'est pas garanti.**



Pilâtes :

Pilates Postures



Les six principes de la méthode Pilates :

- Fluidité du mouvement (des exercices effectués sans à-coups)
- Centrage corporel (un travail en synergie de tous les muscles de l'abdomen, du dos, du diaphragme et du périnée)
- Respiration (aussi importante que le travail musculaire)
- Contrôle (avec des mouvements conscients, l'activité physique est plus efficace et vous éviterez les blessures)
- Précision (un seul mouvement effectué avec précision est plus efficace que dix mouvements effectués à la va-vite)
- Concentration (concentrez-vous sur l'exécution parfaite de l'exercice. Oubliez le monde extérieur).

Cardio-Pilâtes :



Descriptif : Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline est pour vous.

Rencontre avec la méthode Pilâtes et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilâtes traditionnel.

- La séance dure 1h et est accessible à tous et à toutes :
- Phase d'échauffement et de mobilité : afin de préparer le corps à l'effort.
- Le corps de la séance : Alternance d'exercices cardiovasculaires et exercices de Pilâtes.

Retour au calme : avec des exercices d'étirements, de relaxations et de respiration.

Atelier Cuisine :

Le concept : Un atelier immersif pour pratiquer de vraies techniques en toute convivialité.

Pour qui : Pour les gourmands souhaitant apprendre de manière ludique et valoriser le « fait maison ».

Le + : Un moment unique, éducatif et chaleureux à partager (avec le maximum de produits de saison).