

Power Pilates

by Camille Guedes

LUNDIS
18H00-19H00

Du 21 septembre au 14 décembre 2026
(sauf vacances scolaires)

WE SPEAK   

 Ce cours de Power Pilates est un entraînement dynamique et intensif qui renforce la force, la tonicité et le centre du corps. Grâce à des exercices ciblés, les abdominaux, le dos, les jambes et les fessiers sont particulièrement sollicités. Ce cours améliore la posture, développe la stabilité au quotidien et fait travailler tout le corps. Tous les niveaux sont les bienvenus.

 Dieser Power-Pilates-Kurs ist ein intensives Training für Kraft, Körperspannung und eine starke Mitte. Mit dynamischen Übungen werden Bauch, Rücken, Beine und Gesäß gezielt gekräftigt. Der Kurs bringt dich ins Schwitzen, verbessert deine Haltung und sorgt für mehr Stabilität im Alltag. Alle Level sind willkommen.



Hatha Yoga

by Laure Cales

MARDIS
18H00-19H00

Du 22 septembre au 15 décembre 2026
(sauf vacances scolaires)

WE SPEAK    

 Ce cours de Hatha Yoga s'inspire de la tradition du yoga classique et offre un espace de détente, de recentrage et de connexion à soi. Les participants sont guidés à travers des postures, des exercices de respiration, des moments de pleine présence et une relaxation finale. La pratique favorise souplesse, mobilité, force, conscience corporelle et calme intérieur, dans une atmosphère bienveillante. Tous les niveaux sont les bienvenus.

 Dieser Hatha-Yoga-Kurs orientiert sich an der Tradition des klassischen Yoga und bietet Raum für Entspannung, Zentrierung und Selbstwahrnehmung. Die Teilnehmer werden durch Körperhaltungen, Atemübungen, achtsame Momente und eine abschließende Entspannung geführt. Die Praxis fördert Flexibilität, Beweglichkeit, Kraft, Körperbewusstsein und innere Ruhe in einer wohlthuenden Atmosphäre. Alle Level sind willkommen.



**HALL SPORTIF
GARNICH**

46 rue de l'École
L-8353 Garnich

**INSCRIPTION
JUSQU'AU 01.09.26**



PRIX

60 EUR

Pilates ou Yoga