



ATELIERS SPORTIFS ET ARTISTIQUES



Saison 2025 - 2026

LES ATELIERS DE DÉCEMBRE

BARRE AU SOL

07/12/2025
De 15H00 à 16H30
Salle Courcelles
Manon PALAIS

La barre au sol est une technique issue de la danse classique qui combine renforcement, stabilité, maintien et souplesse. Comme son nom l'indique, tous les exercices se réalisent au sol, accompagnés de musique. Accessible à tous, cette pratique permet un travail en profondeur pour sculpter le corps avec précision et conscience.

DANCING YOGA

13/12/2025
De 14H30 à 16H30
Salle Courcelles
Pablo LOPEZ

Le Dancing Yoga fusionne postures de yoga et mouvement dansé pour créer une pratique fluide, expressive et douce. Mêlant Taïchi, Qi Gong, Pilates/Yoga Vinyasa et stretching, il se déroule sur des chorégraphies enchaînées. Cette discipline harmonise respiration, énergie et mouvement, apportant bien-être, ancrage et liberté corporelle.

BROADWAY JAZZ - THÈME : WICKED

14/12/2025
De 14H30 à 16H30
Salle Courcelles
Lou VOGELIN

Le Broadway jazz est une discipline qui mélange la technique de danse jazz et la comédie musicale. L'atelier consistera à revisiter les grands classiques de Broadway comme si vous étiez sur scène. En ce moment, avec « Wicked » au cinéma, comment résister à l'idée de venir danser avec nous au pays d'Oz ? Chorégraphies adaptées à tous !

DANSE CLASSIQUE - THÈME : CASSE NOISETTE

21/12/2025
De 15H00 à 16H30
Salle Courcelles
Manon PALAIS

Plongez dans la magie de Noël avec un atelier spécial Casse-Noisette. La séance s'articulera autour d'un travail à la barre, avant de poursuivre avec une chorégraphie inspirée de l'univers féérique de ce ballet. Grâce, souplesse, maintien, précision et renforcement seront au cœur de cette séance. Un moment enchanté pour progresser et vous laisser porter par l'esprit enchanté de ce ballet !



ATELIERS SPORTIFS ET ARTISTIQUES



Saison 2025 - 2026

LES ATELIERS DE JANVIER

PILATES/YOGA

24/01/2026
De 17H00 à 19H00
Salle Villiers
Muriel ENSENAT

Le duo Pilates/Yoga combine renforcement profond, précision des mouvements et respiration contrôlée.

Le Pilates tonifie, aligne et stabilise, tandis que le Yoga apporte souplesse, fluidité et harmonie via postures et pranayamas.

Ensemble, ils unifient corps et esprit, améliorent les fonctions physiques et mentales et renforcent le bien-être global.

SWISS BALL

31/01/2026
De 11H30 à 13H00
Salle Villiers
Myriam MESMIN

Le Swiss Ball propose un entraînement ludique et complet, alliant tonification, gainage et étirements sur un ballon instable.

Cette méthode sollicite tous les muscles, développe l'équilibre et améliore la coordination.

Elle favorise souplesse, posture et renforcement profond tout en rendant la séance efficace et agréable.

ATELIERS 2H : 30€ / ATELIERS 1H30 : 25€