

**** REJOIGNEZ-NOUS ****

**12 cours PILATES ou 12 cours AFC ou 12 cours YOGA
ou 12 cours PILATES/STRETCHING
= CHF 240.-**

****Session du 8 janvier au 28 mars 2018****

Programme des Cours de Gym 1^{er} trimestre 2018

LUNDI	19h15-20h15 (1h)	YOGA (Hatha)
MARDI	18h30-19h30 (1h) 19h30-20h30 (1h)	PILATES AFC (Abdos-Fessiers-Cuisses)
MERCREDI	9h00-10h00 (1h)	PILATES & STRETCHING

MARDI & MERCREDI 1h / cours YOGA ou PILATES ou AFC ou PILATES & STRETCHING

1^{er} Trimestre : du 8 janvier au 28 mars 2018 = 12 semaines = CHF 240.- / 1 cours
2^{ème} Trimestre : du 16 avril au 4 juillet 2018 = 12 semaines = CHF 240.- / 1 cours
ÉTÉ (horaires à confirmer) du 9 juillet au 29 août 2018 = 8 semaines **EN PLEIN AIR** CHF 119.- / 1cours
3^{ème} Trimestre : du 3 septembre au 12 décembre 2018 = 13 semaines = CHF 260.- / 1 cours

PRIX

Offre ABONNEMENT trimestre complet / cours de 1h

CHF 20.- / le cours

CHF 35.- / les 2 cours par semaine (au lieu de CHF 40.-)

ABONNEMENT trimestre PARTIEL / cours de 1h

CHF 25.- / le cours

CHF 45.- / les 2 cours par semaine (au lieu de CHF 50.-)

Cours « A LA CARTE »

CHF 30.- / le cours de 1h – à régler cash avant le cours



Conditions de l'Abonnement Personnel souscrit

Les participants doivent obligatoirement être munis d'un linge, vêtements de sport adéquats, chaussettes, ballerines ou baskets d'intérieur.

Une douzaine de tapis Airex sont mis gratuitement à disposition pour le Yoga, Pilates, AFC et Stretching contre bons soins (premier arrivé, premier servi). Pour le Yoga, vous pouvez apporter votre tapis personnel de Yoga.

L'abonné doit présenter un justificatif du paiement de l'abonnement (récépissé BV, extrait de compte ou se munir de la somme pour un paiement cash) à l'instructeur afin de pouvoir participer à son 1^{er} cours.

L'instructeur et les organisateurs se réservent le droit de refuser la participation d'un abonné en cas d'arrivée tardive ou tout comportement inadéquat.

*Par sa signature, l'abonné confirme son inscription et accepte les conditions susmentionnées. **Il nous retourne un exemplaire du contrat dûment signé au plus tard le jour même de son 1^{er} cours.***

IHS décline toute responsabilité en cas de vols, accidents ou blessures au sein des locaux.



 *Du Bien-Etre dans la Bonne humeur*
& le Respect de son corps 
Session du 08.01 au 28.03.2018 = 12 semaines

YOGA

NOUVEAU



PILATES



AFC & CAF

(Abdos-Fessiers-Cuisses)




Pilates & Stretching



- Lundi à 19h15 : YOGA (Hatha)
- Mardi à 18h30 : PILATES
- Mardi à 19h30 : AFC (Abdos-Fessiers-Cuisses)
- Mercredi à 09h00 : PILATES /STRETCHING

Parking gratuit à disposition, proche de la Gare de Renens, M1 Crochy et bus

 Renseignements au 076 388 28 05 et sur www.holistique-sante.ch



YOGA (Hatha)

***Venez prendre un moment pour Vous, loin du quotidien,
pour vous Ressourcer et Recharger vos Energies
et mieux attaquer la semaine.***

Le YOGA est une école de philosophie indienne, c'est une **discipline du corps et de l'esprit** qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des **postures physiques** (appelées asanas), des **pratiques respiratoires** (pranayama) et de **méditation**, ainsi que de **relaxation** profonde (yoga nidra).

L'objectif du YOGA : atteindre un état d'être intérieur, la sérénité, la joie et la communion avec ce qui nous entoure et l'Absolu.

Les effets du YOGA : ses effets sont les bienfaits que procurent cette pratique sur notre corps physique, notre psychisme, ainsi que ses effets thérapeutiques et énergétiques.

PILATES au sol (Matwork)

6 mots clés :	Concentration	Fluidité	Précision
	Respiration	Contrôle	Centrage

Le PILATES vous permettra un travail efficace de **renforcement profond de votre ceinture abdominale** et **sollicitera** tout particulièrement **votre centre d'énergie**, tout **en alliant les mouvements par la respiration**. En renforçant les muscles principaux qui soutiennent votre colonne, les muscles secondaires seront moins sollicités et **les douleurs finiront par disparaître petit à petit**. En suivant ce cours, vous **réalignerez et allongerez votre colonne** tout en lui donnant de la **souplesse**. Au fil des semaines, **vous gagnerez en force et vigueur** aussi bien mentale que physique et **en augmentant vos capacités respiratoires**. Accessible pour tous les niveaux, car c'est le Pilates qui s'adapte à nous et pas nous qui nous adaptions au Pilates !

AFC (Abdos-Fessiers- Cuisses) / Stretching

***Raffermer sa Ligne et retrouver du Tonus,
le tout dans la Bonne Humeur et dans le Respect de son corps !***

Grâce à AFC, nous **axerons** ce cours **sur** les parties de notre corps qui demandent le plus d'attention (**abdos-fessiers-cuisses**) et ce à tout âge, jeune ou moins jeune ! Nous **raffermirons** au fil des semaines **notre ligne et retrouverons du tonus musculaire, le tout dans la bonne humeur ! Le tout dans le respect de notre corps** en appliquant les notions de bases PILATES pour effectuer des exercices en toute sécurité. Après l'effort, le réconfort, nous terminerons par un **Stretching** de 10 minutes bien mérité.

Stretching

***Gagner en Souplesse et Flexibilité dans nos mouvements du quotidien,
en étirant chaque partie de son corps et éliminant les raideurs et tensions***

Avec le STRETCHING, nous **étirerons les muscles** que nous sollicitons chaque jour, souvent dans des positions répétées, voire sédentaires. Nous prendrons aussi le temps de **nous détendre par la respiration** et **nous relaxer pour reprendre contact avec notre corps** ! Au fil des semaines, nous **gagnerons en souplesse, élasticité, flexibilité** et oxygénation de nos muscles. Les étirements sont bénéfiques pour libérer les toxines accumulées et l'acide lactique. Le Stretching se pratique depuis des centaines d'années en Orient, **le moment le plus propice étant le matin**. Cette **discipline est vitale** pour la musculature, et est **à pratiquer à tout âge, jeune ou moins jeune** pour éliminer les raideurs et tensions musculaires.