

**Pilates sur tapis- Pilates sur reformer - Pilates pré et post natal  
Hatha Yoga - Yoga Flow (De Gasquet) – Stretch relax  
Coaching « gestion du poids » - Coaching « de vie »  
Méditation en mouvement**

**Septembre – décembre 2021**

SESSION du 30/08 au 24/12/2021

1. **Les horaires** : dans la mesure du possible nous avons mis 15 min de battement entre chaque cours (sauf lorsque ce sont de petits groupes) afin d'éviter les croisements et rassemblements.
2. **Les modalités de paiement** : nous vous proposons de payer en 2x
3. **Port du masque** : nous vous demanderons de porter votre masque jusqu'à l'arrivée sur votre tapis. Durant le cours le port du masque ne sera plus obligatoire. Il sera juste à remettre lors de votre sortie.
4. **Maximum 12 personnes par cours** : ne tardez pas à vous inscrire (inscription obligatoire).

**N'oubliez pas de bien désinfecter vos mains dès votre arrivée au Centre Vitalité.**

Afin de mieux choisir vos cours, voici un petit rappel des différents niveaux :

**1. Pilates débutant : pour celles et ceux qui n'ont jamais ou très peu pratiqué le Pilates.**

---

**2. Pilates ENTRETIEN : Pour qui ?**

---

Pour celles et ceux qui désirent continuer à entretenir leur musculature, leur souplesse et leur mobilité sur un rythme moyen. Exercices revus et adaptés par **la méthode de Bernadette de Gasquet**.

OBJECTIFS : mobiliser, muscler, raffermir, diminuer les tensions musculaires, améliorer sa posture.

Votre équilibre, votre agilité et votre coordination sera mise à l'épreuve.

Des exercices hypopressifs viendront également compléter cette méthode

MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

**3. Pilates POSTURAL : Pour qui ?**

---

Retrouvez une meilleure posture qui soulagera vos douleurs. Si vous souffrez du dos et de certaines articulations ou de douleurs musculaires (fibromyalgie), ce cours est fait pour vous.

Les exercices permettront de rééquilibrer, d'assouplir et de renforcer votre musculature en profondeur et en douceur. La technique hypopressive (exercices respiratoires et posturaux) aidera à rééquilibrer les pressions thoraciques, abdominales et pelviennes. Exercices revus et adaptés par la **méthode de Bernadette de Gasquet**. La méthode Pilates associée à la technique hypopressive aidera à diminuer la pression sur vos disques intervertébraux et sur vos articulations. Votre plancher pelvien et votre muscle transverse seront renforcés pour un meilleur maintien de vos organes (éviter les hernies) et de votre colonne vertébrale. MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

**4. Pilates SPORT : Pour qui ?**

---

En Pilates Sport, vous enchainerez des exercices du répertoire intermédiaire et avancé. Si vous désirez encore plus d'intensité, de renforcement musculaire et plus de défis, ce cours est fait pour vous. Le rythme sera plus rapide, et les pauses moins fréquentes. Exercices revus et adaptés par la méthode de **Bernadette de Gasquet**. Ce cours convient aux clients entraînés et qui n'ont pas de problèmes de dos ou d'articulations.

MATERIEL : cercle, élastique, ballon, swissball, roller, bosu.

**5. Pilates Pré et post-natal : Pour qui ?**

---

**Pilates Pré-natal** : L'activité physique doit être adaptée pour les femmes enceintes. C'est ce que nous vous proposons au Centre Vitalité via le cours prénatal. Vous êtes enceinte de minimum 3

mois et vous désirez continuer à bouger jusqu'à l'arrivée de votre bébé : une kinésithérapeute spécialisée dans **la méthode De Gasquet** vous accompagnera pour :

- Continuer à pratiquer une activité physique en toute sécurité,
- Pour soulager et prévenir vos douleurs
- Pour apprendre à mieux respirer, ce qui vous permettra de vous détendre et de vous relaxer
- Pour protéger votre périnée
- Pour continuer à vous renforcer et vous étirer en respectant la morphologie de chaque maman
- Pour apprendre à mieux bouger en protégeant votre bébé
- Pour combattre la fatigue et garder suffisamment d'énergie jusqu'à l'arrivée du bébé
- Pour prendre un moment rien que pour vous

**Pilates Post-natal :** Vous venez d'accoucher et vous désirez reprendre une activité physique le plus vite possible, nous vous proposons le cours postnatal accessible 10 jours après l'accouchement. Une kinésithérapeute, formée par **la méthode de Bernadette De Gasquet**, vous permettra de reprendre une activité physique douce en respectant votre périnée !

Après l'accouchement, vous voulez reprendre aussi vite que possible votre poids de forme... mais le corps a changé, vous êtes en surpoids, vous avez un relâchement musculaire (et oui les grands droits ont dû s'allonger de 15cm pour le bébé...), l'utérus est lourd, le périnée et les ligaments sont distendus, vous êtes parfois constipée... donc il est important d'y aller progressivement et de ne pas faire n'importe quoi !

Nous vous proposons de prendre soin de vous, de prendre du temps pour vous :

Divers exercices vous seront proposés pour le périnée, la respiration, la posture et par la suite, pour les abdominaux, fessiers, dorsaux en protégeant vos organes et votre périnée.

Ces exercices vous permettront de retrouver votre silhouette, de vous sentir plus tonique, d'éviter les fuites urinaires, de prévenir les descentes d'organes et de vous sentir mieux dans votre corps.

## 6. Stretch-relax : pour qui ?

---

Pour plus de souplesse, moins de douleur et plus d'aisance articulaires. Pour une meilleure détente musculaire. Pour un corps souple, délié et sans douleur.

Exercices d'étirement, de relaxation, automassage et mobilisation articulaire.

Cours relaxant, zen et énergisant.

## 7. Coaching de vie : Pour qui ?

---

Permet de retrouver un équilibre émotionnel en chassant la fatigue mentale et physique. Il nous permet d'accroître la capacité à aimer et à recevoir de l'amour, en nous libérant de nos croyances.

Équilibre le besoin de reconnaissance et le besoin affectif. Tant à être autonome et à se libérer de nos peurs profondément ancrées.

Prise de conscience de nos blocages et nos peurs les plus profonds. Réinstalle le calme et la paix intérieure.

## 8. Coaching « Gestion du poids » : pour qui ?

---

A toute personne désireuse de perdre du poids, de reprendre confiance en soi.

A toute personne qui malgré des régimes ne réussissent pas à acquérir un poids de forme.

A toute personne qui ont tendance à « nourrir » leurs émotions plutôt que leur corps.

## 9. Méditation en mouvement : pour qui ?

---

Le but est de lâcher-prise, de prendre soin de sa santé mentale de façon consciente en reprenant les trois principes fondamentaux pour y parvenir :

- le corps (Jing) la matière / le mouvement
- l'énergie (Qi) la respiration abdominale profonde
- l'esprit (Shen) l'observation / l'image

Une fois ces 3 principes appliqués, les bienfaits s'en feront sentir et vous constaterez une détente complète du corps et du mental et donc un mieux-être, une réduction du stress, un meilleur sommeil, une meilleure concentration.

## 10. Hatha Yoga

---

Discipline d'origine indienne alliant postures, respiration, concentration et relaxation. La pratique régulière du yoga permet de revenir à soi, apprendre à lâcher-prise, gérer ses émotions et ses pensées, réduire le stress, tout en développant la souplesse et l'équilibre.

Le yoga agit sur tout le corps, d'une manière interdépendante, ce qui procure un état d'harmonie intérieure.

Le yoga est accessible à tous. Chacun apprend à respecter son corps et ses limites.

## 11. Yoga Flow (De Gasquet)

---

Cette méthode du Dr Bernadette de Gasquet, conceptrice de la « méthode de Gasquet », est basée sur une approche de la posture et de la respiration qui **respecte et protège le dos, le périnée et les abdominaux**.

Cette approche, intégrée dans un cours de yoga, aboutit à un « yoga sans dégâts », un yoga qui protège vos disques intervertébraux, votre périnée et vos abdos, tout en les renforçant en douceur.

Fondatrice de l'Institut de Gasquet à Paris et conceptrice de la « méthode de Gasquet », Bernadette enseigne un **Yoga sans dégâts**.

Avec cette méthode, toutes les postures de yoga sont prises d'une manière qui **respecte et protège le dos, le périnée et les abdominaux**. Ainsi, les grands muscles du dos, le périnée et les abdos se renforcent en douceur.

Une attention particulière est apportée à la respiration également, de façon à réapprendre une **respiration diaphragmatique physiologique**, très efficace pour oxygéner les tissus et détendre le corps.

**Le yoga « de Gasquet » est sécuritaire, éducatif, pour amener chacun à se connaître et à se faire du bien.**

C'est un yoga du quotidien mais qui peut s'appliquer aux sportifs, aux séniors, aux problèmes de périnée, de dos.

## Modalités d'inscriptions

- Les inscriptions se font :
  - Soit par téléphone au 0497/767.007 (Catherine) ou
  - Soit via [pilates@vitalite-binche.be](mailto:pilates@vitalite-binche.be) en nous envoyant le formulaire d'inscription (voir ci-dessous)
  - Soit en remplissant le formulaire d'inscription à remettre à la réception du Centre Vitalité.
- 50% est à payer dès l'inscription et le solde pour le 15/10 (voir tarifs ci-dessus).
- **Dès réception de l'acompte, votre inscription sera validée et vous recevrez un mail de confirmation.**
- Les paiements se font sur le compte du Centre Vitalité : BE28 3630 8937 3820, avec en communication votre NOM et PRENOM S3/2021
- Nous vous demandons de faire un ordre permanent afin d'éviter les rappels.
- Merci de respecter les montants à verser et les délais.

Voici les tarifs pour cette session qui varient suivant le nombre de séance dans la période :

- En semaine : Pilates sur tapis ou reformer, Yoga, Stretch Relax : 16 séances du 30/8 au 24/12
- En semaine : Coaching « de vie » et coaching « gestion du poids » : 15 séances du 6/9 au 24/12
- Le we : Pilates sur tapis et Stretch relax : 15 séances du sam 5/9 au sam 18/12
- Le we : Méditation en mouvement : 14 séances du dim 12/9 au dim 19/12
- Pour le Pilates prénatal : paiement à la séance 14€
- PAS de séance durant la semaine de la Toussaint : du lundi 1/11 au dim 7/11

Type d'abonnement	Tarifs cours co	Dès votre inscription	Pour le 15/10
<b>TARIF POUR 1 ACTIVITE / SEMAINE et suivant le jour</b>			
Pilates Tapis 1x/sem (en semaine) OU Yoga 1x/sem (en semaine) Stretch Relax 1x/sem (en semaine) Coaching de vie 1x/sem	224€	112€	112€
Pilates Tapis 1x/sem (le samedi, pas cours le 25/12) Stretch-relax (le samedi, pas cours le 25/12)	210€	105€	105€
Pilates Reformer 1x/sem	384€	192€	192€
Coaching « gestion du poids » (1h30)	316€	158€	158€
Méditation en mouvement commence le 12/9 jusqu'au 19/12 (14 séances)	196€	98€	98€
<b>UNIQUEMENT 2 séances en semaine (pas le WE)</b>			
Pilates Tapis 2x/semaine OU Yoga 2x/semaine Stretch Relax 2x/semaine Yoga + Stretch relax ou Pilates tapis ou coaching de vie Pilates tapis + Yoga ou Stretch relax ou coaching de vie Stretch relax + Yoga ou Pilates tapis ou coaching de vie	384€	192€	192€
Pilates sur Reformer 2x/sem	608€	304€	304€
Pilates sur Reformer + Pilates Tapis ou Stretch relax ou Yoga ou coaching de vie	480€	240€	240€
Coaching gestion du poids (1h30) + Pilates sur tapis ou Yoga ou Stretch relax ou coaching de vie	478€	239€	239€
Coaching gestion du poids (1h30) + Pilates sur Reformer	590€	295€	295€
<b>1 séance en semaine + 1 séance le we</b>			
Yoga ou stretch relax ou Pilates sur tapis ou coaching de vie + Pilates sur tapis ou stretch relax (samedi)	372€	186€	186€
Yoga ou stretch relax ou Pilates sur tapis ou coaching de vie + Méditation en mouvement (dimanche)	360€	180€	180€
Pilates sur REFORMER + Pilates sur tapis ou stretch relax (samedi)	468€	234€	234€
Pilates sur REFORMER + Méditation en mouvement (dimanche)	456€	228€	228€
Coaching gestion du poids (1h30) + Pilates sur tapis ou stretch relax (samedi)	466€	233€	233€
Coaching gestion du poids (1h30) + Méditation en mouvement (dimanche)	454€	227€	227€
<b>2 séances UNIQUEMENT le we</b>			
Stretch relax ou Pilates sur tapis + Méditation en mouvement (dimanche)	348€	174€	174€

➡ A partir du 3<sup>ème</sup> cours collectif, recevez 50% de remise sur le 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>....cours

\* Votre abonnement comprend : vos séances cours collectifs + **4 mois d'accès illimité GRATUIT en cardiofitness** du 30/08 au 31/12/2021.

# Horaires Cours collectifs : du 30/8 au 24/12/2021

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE	
Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Reformer	Gde Salle	Petite salle	Gde Salle	Reformer	Gde Salle	Gde Salle	
8h45 Postural Catherine	8h45 Débutant Thibault			8h45 Reformer Catherine	8h30 Entretien Thibault	8h15 Débutant Claudia			8h30 Yoga Flow Anne-France	9h Reformer Catherine	8h30 stretch relax Claudia	9h-10h Méditation en mouvement Sabry
10h Entretien Thibault	10h15 Débutant Claudia			9h45 Sport Thibault	9h45 Stretch relax Claudia		9h-10h30 Coaching perre de poids Nathalie	9h45 Débutant Anne-France	10h Reformer Catherine	9h45 Prénatal Claudia	10h30-11h30 Méditation en mouvement Sabry	
11h15 Postural Thibault	11h30 Post natal Claudia			11h Débutant Thibault	10h45 Post natal Claudia			11h Débutant Anne-France	11h Reformer Catherine	11h Débutant Claudia		
12h30 Entretien Thibault		12h30 Reformer Catherine	12h30 Sport Catherine				12h30 Hatha Yoga Astrid		11h Reformer Catherine			
17h15 Stretch relax Claudia				17h30 Reformer Thibault	17h15 Débutant Thibault	17h30 Yoga Anne-France	17h15 Postural Thibault	17h30 Reformer Catherine	17h15 Postural Thibault	17h30 prénatal Claudia		
18h30 Postural Catherine	18h30 Débutant Claudia			18h30-20h Coaching perre de poids Nathalie	18h30 Sport Catherine	18h45 Yoga Anne-France	18h30 Sport Thibault	18h45 Reformer Thibault	18h30 Sport Thibault	18h45 Débutant Claudia		
19h45 Sport Catherine	19h45 Débutant Claudia				19h45 Entretien Thibault	20h Débutant Anne-France	19h45 Entretien Thibault	20h stretch relax Claudia	19h45 Entretien Thibault	20h stretch relax Claudia		

## COURS

## PROFESSEURS

## PERIODE

PILATES sur TAPIS débutant / entretien / postural / sport / prénatal / post natal

Catherine - Thibault - Claudia

PILATES sur REFORMER

Catherine - Thibault

YOGA : Hatha Yoga / Yoga Flow (De Gasquet)

Astrid - Anne-France

STRETCH RELAX : Stretching - relaxation - automassage

Claudia

COCHING COLLECTIF : gestion du poids

Nathalie

COCHING COLLECTIF : Coach de vie - développement personnel

Amandine

MEDITATION EN MOUVEMENT : Tai Shi - Qi Gong - respiration

Sabry

Du 30/8 au 24/12/2021.  
Pas cours du 1 au 7/11.  
Pas cours le we 25-26/12

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 30/08 au 24/12/2021

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TEL :

Vous désirez participer à cb de séance par sem : **1** ou **2** ou **3**

## Séance 1 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

## Séance 2 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

## Séance 3 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Document à nous remettre au plus vite, pour que l'on puisse constituer les groupes. Merci

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 30/08 au 24/12/2021

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TEL :

Vous désirez participer à cb de séance par sem : **1** ou **2** ou **3**

Séance 1 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 2 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 3 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Document à nous remettre au plus vite, pour que l'on puisse constituer les groupes. Merci

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 30/08 au 24/12/2021

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TEL :

Vous désirez participer à cb de séance par sem : **1** ou **2** ou **3**

Séance 1 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 2 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 3 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Document à nous remettre au plus vite, pour que l'on puisse constituer les groupes. Merci

# BULLETIN D'INSCRIPTION Cours collectifs

Session 30/08 au 24/12/2021

NOM :

PRENOM :

EMAIL :

TEL :

Vous désirez participer à cb de séance par sem : **1** ou **2** ou **3**

Séance 1 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 2 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Séance 3 :

Nom du cours :

Jour de la séance :

Heure de la séance :

Document à nous remettre au plus vite, pour que l'on puisse constituer les groupes. Merci