

LA TÊTE ET LES JAMBES 2021-22

Ateliers de préparation corporelle pour sportifs

Cette série de 8 ateliers s'adresse aux **sportifs de tous niveaux et de tous âges** qui souhaitent **améliorer leur efficacité gestuelle, limiter les risques de blessure et pratiquer encore longtemps** leur(s) sport(s) favori(s).

Chaque atelier est l'occasion de développer un thème précis en mettant l'accent sur la conscience corporelle et l'analyse du mouvement.

Le travail proposé s'appuie sur la méthode Feldenkrais, les bases du Pilates, la fasciathérapie MDB et les connaissances anatomiques essentielles.

Chaque atelier est un tout, il est cependant recommandé de les suivre avec une certaine régularité.

Programme 2021-22 : les vendredis de 18h à 20h30

Vendredi 8 octobre 2021

Thème N°1 : Marcher, courir, pédaler, swinguer... améliorer sa coordination hanches-épaules

Vendredi 5 novembre 2021

Thème N°2 : S'assouplir, oui mais comment ?

Vendredi 3 décembre 2021

Thème N°3 : Vers un meilleur équilibre

Vendredi 14 janvier 2022

Thème N°4 : Respiration(s)

Vendredi 11 février 2022

Thème N°5 : Des abdominaux intelligents

Vendredi 11 mars 2022

Thème N°6 : Optimiser sa récupération

Vendredi 8 avril 2022

Thème N°7 : Transmission des forces et efficacité du geste

Vendredi 6 mai 2022

Thème N°8 : Anticipation et préparation mentale

Lieu : Espace Aurore, 31bis rue Jacotot, Aix-les-Bains

Tarifs :

35 €/ atelier. Tarif réduit 30€ à partir du 3e atelier suivi.

Matériel :

Fourni sur place (tapis, coussins, ballons, rouleaux...). Prévoir une tenue souple et assez chaude, des chaussettes, un grand tissu ou serviette.

Renseignements/Inscriptions :

Blandine WONG b.wong@sensactions.fr 04 79 63 65 75

Groupe limité à 12 personnes.

Date limite d'inscription : le dimanche précédant l'atelier.

Les ateliers sont maintenus à partir de 5 personnes. En cas d'annulation, le thème prévu est reporté à la date suivante.