

LES ATELIERS « FORME »

ATELIER PILATES « PARENT-ENFANT »

Les samedis de 10h45 à 11h45 au studio Atelier Forme, Lausanne



Les Ateliers Pilates « Parent - Enfant » c'est quoi ?

Joindre l'utile à l'agréable... C'est exactement le but des Ateliers Pilates « Parent-Enfant ».

Pratiquer une activité pour soi tout en bénéficiant d'un instant privilégié en famille est ce que nous vous proposons !

Ces Ateliers contribuent à transmettre à votre enfant votre goût pour l'activité physique et à renforcer les liens qui vous unissent dans un cadre ludique commun, dans le respect des principes de la méthode Pilates. Le développement de la souplesse et l'acquisition d'une bonne posture sont le fil rouge de ces Ateliers et la base d'une vie saine et sereine !

Comment ça se passe

Les Ateliers se composent d'une première période de 25 minutes lors de laquelle l'enfant pratique une série d'exercices avec son parent.

Une deuxième période de 35 minutes est destinée au parent et à un travail physique plus intense. Durant cette deuxième période, l'enfant peut s'occuper avec des jeux, coloriages etc. ou continuer le cours.

Lors des Ateliers, nous utilisons divers accessoires (ballons, élastiques, etc.), pour une expérience variée et ludique, en intégrant des principes de base du Pilates tels que l'équilibre ou la respiration.

Se faire du bien tout en s'amusant... c'est le but !

Pour qui ?

Ces Ateliers s'adressent à tout parent avec un enfant de 5 à 10 ans.

Par qui ?



Cet Atelier vous est proposé par Vanessa Berger en partenariat avec le studio Atelier Forme à Lausanne. Vanessa est titulaire d'un Certificat d'instructeur Pilates Mat et est agréée QualiCert, gage d'une qualité supérieure dans le domaine du coaching sportif. Elle est au bénéfice de plus de 10 ans de pratique personnelle de la méthode Pilates. Elle-même mère de famille, elle est sensibilisée à la pratique d'une activité physique chez l'enfant et est soucieuse d'apporter aux enfants des bases saines et de partager avec eux des instants de complicité.

Votre équipement ?

Un petit linge à mettre sur le tapis d'exercice à disposition lors de vos exercices au sol.

De quoi vous hydrater pendant le cours.

Pour la deuxième partie du cours, nous avons prévu un petit matériel de coloriage et des livres pour occuper votre enfant... bien sûr, si vous le souhaitez, vous pourrez prendre votre propre matériel !

ASPECTS PRATIQUES

Quand ?

Notre site mentionne les prochaines dates des Ateliers Pilates Parent-Enfant :

<https://www.atelier-forme.ch/452715217>

Ou sur notre plateforme de réservation (les dates disponibles pour ce cours figurent en surbrillance 60 jours à l'avance) :

<https://calendly.com/atelierforme>

Prochaines dates déjà fixées pour info :

1 / 8 / 29 octobre 2022 - 5 / 12 / 19 novembre 2022 – 3 décembre 2022

14 / 21 / 28 janvier 2023 – 4 / 25 février 2023 – 4 / 18 / 25 mars 2023

Combien ?

Forfait de 6 séances valable 3 mois : CHF 195.00

Cours à l'unité : CHF 38.00

Les cours sont payables lors de la réservation par TWINT au 078 802 90 44

(les réservations ne sont enregistrées qu'à réception du paiement)

Conditions

Réservations :

Votre inscription doit être effectuée via notre plateforme de réservation :

<https://calendly.com/atelierforme>

Elle doit nous parvenir au plus tard le mercredi soir pour le samedi de la même semaine.

Capacité :

Le cours est limité à 8 parents avec enfant.

Annulations :

Un minimum de 3 inscriptions est requis pour assurer le cours ; en cas d'annulation, les personnes inscrites seront informées au plus tard le jeudi pour le samedi de la même semaine. Dans ce cas, le montant payé sera vous sera crédité lors de votre prochain cours. Les personnes ayant souscrit un forfait de 3 mois bénéficieront dans ce cas d'une prolongation de 2 semaines.