

DATES	HORAIRES	COURS	PROFESSEURES	TARIFS
MARDI 25 AVRIL	19h00-20h00 (cours avancé de 15min)	PILATES MAT - MÉTHODE STOTT - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	CLARA (coming back!)	15 €
JEUDI 27 AVRIL	19h15-20h15	YOGA VINYASA - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Enchaînement d'un flow rythmé et dynamique par l'association du souffle. Les maîtres mots de cette pratique sont : tonifier, gagner, assouplir et respirer.	SANDRA	15 €
VENDREDI 28 AVRIL	19h15-20h15	PILATES MAT - MÉTHODE MICHAEL KING - TOUT NIVEAU Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	MARIE-HÉLÈNE	15 €
SAMEDI 29 AVRIL	09h00-10h00	POWER YOGA - NIVEAU INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ Version moderne du yoga traditionnel pour tonifier l'ensemble du corps. Une pratique régulière garantit gainage de la silhouette, assouplissement du corps et développement de l'équilibre.	SARA (coming back!)	15 €
MARDI 02 MAI	19h15-20h15	HATHA YOGA FOCUS RESPIRATION & MÉDITATION GUIDÉE - TOUT NIVEAU Yoga traditionnel qui s'adresse à tout le monde, débutant ou expérimenté. Les postures sont maintenues plus longtemps qu'un yoga classique ; On y associe le contrôle de la respiration. Méditation guidée invitant au voyage en fin de pratique.	BONNIE	15 €
JEUDI 04 MAI	19h15-20h15	PILATES MAT - MÉTHODE MICHAEL KING - TOUT NIVEAU Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	MARIE-HÉLÈNE	15 €
SAMEDI 06 MAI	09h00-10h00	NEW ! YOGALATES FLOW - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Restez actif et en bonne santé grâce à cette combinaison de yoga, pilates et étirements. Il améliore les performances fonctionnelles, développe les muscles et rend les articulations plus résistantes. Cours d'approche globale du corps qui prévient les tensions et blessures tout en favorisant une bonne posture.	AGNÈS	15 €
MARDI 09 MAI	19h00-20h00 (cours avancé de 15min)	PILATES MAT - MÉTHODE STOTT - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	CLARA	15 €
JEUDI 11 MAI	19h15-20h15	NEW ! HATHA YOGA DYNAMIQUE - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Cours de hatha yoga dynamique et cardio comprenant 26 postures qui s'enchaînent tout au long de la pratique suivi de 2 exercices de respiration profonde kapalbhati. Il alterne des postures debout puis au sol, renforcement du dos et souplesse.	MARTINE	15 €
VENDREDI 12 MAI	19h15-20h15	NEW ! « À CORPS CONSCIENT® » TOUT NIVEAU Pédagogie pour retrouver le chemin du mieux-être par vous-même afin de devenir autonome, par de petits mouvements précis et rigoureux basés sur les connaissances anatomique de Françoise MÉZIÈRES.	MARIE-HÉLÈNE	15 €
SAMEDI 13 MAI	09h00-10h00	WARRIOR YOGA - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Version moderne du yoga traditionnel pour tonifier l'ensemble du corps. Une pratique régulière garantit gainage de la silhouette, assouplissement et équilibre.	ALICIA	15 €
LUNDI 15 MAI	19h15-20h15	PILATES MAT - MÉTHODE STOTT - TOUT NIVEAU Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	ANIELA	15 €
MARDI 16 MAI	19h15-20h15	YOGA TECHNICAL VINYASA - NIVEAU INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ Progresser dans votre pratique de yoga avec ce Vinyasa engageant. Enchaînement d'un flow dynamique qui vous fera travailler à la fois votre force, votre technique et votre souplesse pour aller plus loin dans votre pratique.	KELLY	15 €
VENDREDI 19 MAI	19h15-20h15	NEW ! « À CORPS CONSCIENT® » TOUT NIVEAU Pédagogie pour retrouver le chemin du mieux-être par vous-même afin de devenir autonome, par de petits mouvements précis et rigoureux basés sur les connaissances anatomique de Françoise MÉZIÈRES.	MARIE-HÉLÈNE	15 €
SAMEDI 20 MAI	09h00-10h00	POWER YOGA - NIVEAU INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ Version moderne du yoga traditionnel pour tonifier l'ensemble du corps. Une pratique régulière garantit gainage de la silhouette, assouplissement du corps et développement de l'équilibre.	SARA	15 €
LUNDI 22 MAI	19h15-20h15	NEW ! YOGA ÉTIREMENTS PROFONDS - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Un cours complet qui vient énergiser, assouplir, renforcer et délier le corps de la tête aux pieds. Cette pratique vient activer 3 systèmes : lymphatique, sanguin et nerveux pour un sentiment de bien-être. Travail la souplesse du corps pour progresser dans votre Yoga.	DEBORAH	15 €
MARDI 23 MAI	19h15-20h15	YOGA VINYASA - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Enchaînement d'un flow rythmé et dynamique par l'association du souffle. Les maîtres mots de cette pratique sont : tonifier, gagner, assouplir et respirer.	SANDRA	15 €
JEUDI 25 MAI	19h15-20h15	ASHTANGA YOGA - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Apprenez à respirer - Apporte force, souplesse, concentration et calme intérieur. Enchaînement fluide de postures rythmées par la respiration.	PRISCILLIA	15 €
VENDREDI 26 MAI	19h15-20h15	PILATES MAT - MÉTHODE MICHAEL KING - TOUT NIVEAU Gymnastique dynamique pour travailler et tonifier l'ensemble des muscles du corps en profondeur, la respiration et la posturologie.	MARIE-HÉLÈNE	15 €
SAMEDI 27 MAI	09h00-10h00	ASHTANGA YOGA - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Apprenez à respirer - Apporte force, souplesse, concentration et calme intérieur. Enchaînement fluide de postures rythmées par la respiration.	ROLA	15 €
MARDI 30 MAI	19h15-20h15	YOGA ÉTIREMENTS PROFONDS - TOUT NIVEAU / INTERMÉDIAIRE Un cours complet qui vient énergiser, assouplir, renforcer et délier le corps de la tête aux pieds. Cette pratique vient activer 3 systèmes : lymphatique, sanguin et nerveux pour un sentiment de bien-être. Travail la souplesse du corps pour progresser dans votre Yoga.	VANESSA	15 €
MERCREDI 31 MAI	19h15-20h15	COURS DE BARRE - FUN BALLET - TOUT NIVEAU Véritable cours de danse classique mêlant des exercices à la Barre et au sol et des exercices de raffermissement pour sculpter l'ensemble du corps. Ce cours est ouvert à tous! Halina est diplômée du conservatoire de Slovaquie	HALINA	18 €

BOUTIQUE LORNA JANE
22, Rue de la Liberté 06000 Nice

Carte Fidélité : le 10ème cours à 8€ au lieu de 15€ (sauf barre)
Parrainage : 12€ pour votre parrainé et pour vous (15€ pour la barre)

Cours facturé si non annulé au moins 24h avant la séance