

# Cours Pilates Matwork et Atelier Chorégraphique

**Animés par Laure Schir Rinsoz**

Formée à la méthode Pilates, ergothérapeute et diplômée d'Etat de professeur de danse contemporaine, ses compétences lui permettent d'avoir une vision globale de l'élève et de personnaliser ses conseils.

La méthode Pilates est une technique accessible à tous qui vise le renforcement de la musculature profonde, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture en harmonie avec la respiration. Par des exercices variés et précis, cette technique permet aussi de diminuer les douleurs dorsales, de libérer les tensions musculaires et d'augmenter les performances dans les activités quotidiennes, artistiques et sportives.

L'atelier chorégraphique permet à l'élève d'apprendre, développer différentes chorégraphies (danse contemporaine) et peut donner lieu à une performance filmée ou à une présentation publique

**Tarif** : session 3 mois

Pilates ou atelier chorégraphique : 24.-/cours

Pilates et atelier chorégraphique : 24.- + 13.-/cours

Cours isolé : 30.-

Etudiants/Chômeurs/AVS : 10% de réduction



Maison des  
Jeunes

Ch. d'Entre-Bois 1

1000 Lausanne



Laure Schir Rinsoz

+41 79 751 96 13

Laureschir@hotmail.com



Mercredi

Pilates: 19h - 20h

Atelier: 20h-21h