

Studio 52 – Comparatif des 4 disciplines bien-être

Discipline	Objectif principal	Travail dominant	Intensité	Rythme du cours	Pour qui ?	Idéal pour...
Pilates	Renforcer le corps en profondeur et améliorer la posture	Sangle abdominale, dos, bassin, respiration et contrôle du mouvement	Douce à soutenue (adaptée aux élèves), exigeante en profondeur	Précis, fluide et contrôlé	Personne désirant se renforcer en douceur, améliorer son maintien ou reprendre une activité physique progressive	Se tonifier, protéger son dos, améliorer sa posture et développer une meilleure conscience corporelle
Barre au sol	Renforcer, assouplir et améliorer le placement du corps	Posture, jambes, dos, ouverture des hanches, souplesse et lignes corporelles	Douce à modérée	Précis et contrôlé	Danseur ou non, souhaitant améliorer leur souplesse, leur posture et leur mobilité sans impact	Gagner en souplesse, corriger son placement et délier le corps
Barre Sculpt & Stretch	Tonifier et sculpter la silhouette tout en développant la mobilité	Jambes, fessiers, abdominaux, bras, équilibre et étirements	Modérée à soutenue	Dynamique, rythmé et varié	Danseur ou non, recherchant un cours complet et énergique.	Se dépenser, renforcer l'ensemble du corps et associer tonification et étirements
Yoga	Harmoniser le corps et l'esprit grâce aux postures et à la respiration	Mobilité, équilibre, souplesse, renforcement, respiration et concentration	Douce à modérée selon le type de yoga	Lent, fluide ou plus dynamique selon le cours	Adulte souhaitant bouger en conscience, améliorer sa mobilité et retrouver un meilleur équilibre physique et mental	Assouplir et renforcer le corps, mieux respirer, relâcher les tensions et apaiser l'esprit