

# Modules à l'unité

## Module 17 : découverte du pilates et du yoga

Atelier visant à découvrir la pratique du pilates et du yoga.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement global et explication brève des 2 méthodes, exercices de pilates adaptés au public, exercices de yoga adaptés au public.

## Module 18 : pratiquer une activité physique adaptée en dansant

Atelier visant à pratiquer une activité physique adaptée de renforcement musculaire sollicitant la coordination et l'adaptation cardio-respiratoire en musique avec des mouvements dansés.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement, mouvements dansés.

## Module 19 : les techniques de détente et relaxation

En cours de construction en collaboration avec notre psychologue

**Durée : 45 min**