

Studio Quai 35

Dès Septembre

# KIDS ZONE

**FIT KIDS**®

**Nouveau Cours**



Pilates & Yoga

4 à 11 Ans

## Le Fit Kids ®

Les **cours Fit Kids** sont des séances de **Pilates et Yoga** pour les enfants, accessibles à tous à partir de 4 ans jusqu'à 11 ans.

Les **exercices de Pilates et de Yoga** sont adaptés aux enfants pour rendre les séances accessibles, simples et ludiques : postures d'animaux, jeux autour des sens, exercices de respiration et de méditation.

La pratique se fait avec **bienveillance**, sans aucune forme de compétition, de jugement ou de comparaison les uns aux autres.

Le Pilates et le Yoga adapté au jeune public permet aux enfants de **découvrir leur corps**, d'explorer tout leur potentiel et leur apporte un **bien-être corporel** et une connexion à leur petit monde.

**Les bienfaits du Fit Kids pour votre enfant**  
**Les enfants ont beaucoup d'énergie, de force et sont en général très souples. Ils ont aussi la capacité d'être calmes et concentrés sur l'instant présent.**

**Aussi, les cours Fit Kids leur permettront de :**

- développer force, souplesse et dynamisme**
- améliorer la posture**
- développer la concentration et la mémoire**
- cultiver la confiance en soi et l'autonomie**
- encourager la créativité et l'imagination**
- une meilleure gestion des émotions**