L'ATELIER DU QUARTIER

Nos ateliers à la carte 2026-2027

TEMP. — Temporairement à la carte (ne seront plus disponibles en cours de saison)

1 — 1 place disponible

2-4 — 2 à 4 places disponibles

+4 — +4 places disponibles

Le principe

Une semaine avant le début des activités, nous bloquons quelques places encore disponibles dans les activités adultes et les mettons à disposition "à la carte". Les cartes sont valides sur la saison en cours, sachant que nous programmons nos activités **de mi-septembre à mi-juin**. Il faut donc utiliser ses crédits durant cette période.
Tout crédit non utilisé est définitivement perdu.
Nos cartes sont virtuelles.
Vous créez un compte sur notre système de gestion et vous vous inscrivez ensuite de manière autonome aux ateliers, grâce à notre application dédiée.
Choisissez votre carte en fonction du planning et des ateliers qui vous intéressent.
Nous vous conseillons de souscrire votre carte à l'accueil de l'Atelier du Quartier si c'est la première fois.

Nos cartes

Carte de 10 séances • 1h — 189€
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous les ateliers d'une heure programmés ci-contre.

Carte de 10 séances • 1h30 — 270€
Adhésion à l'association obligatoire.
Vous accédez à tous nos ateliers d'une heure trente programmés ci-contre (horaires en gras en Yoga).

Carte Yoga prénatal — 140€
Pas d'adhésion à l'association obligatoire.
4 crédits de 1h30 à utiliser dans l'atelier de Yoga prénatal. Possibilité de réserver une séance à l'unité (38€)

En fin de saison

À partir du mois de mai, nous vous proposons des cartes "sur-mesure" pour terminer la saison sans risquer de perdre des séances (cartes de 2, 3, 4 ou 5 séances).

Mobilité Renforcement

Renforcement musculaire, travail de la mobilité et de la tonicité globale du corps.

Lundi	8h-9h	Antoni	13-17 rue d'Alleray	TEMP.

Hatha Yoga

Mardi	**8h30-10h**	Céline	13-17 rue d'Alleray	2-4
Mardi	10h15-11h15	Céline	13-17 rue d'Alleray	+4
Jeudi	9h15-10h15	Céline	13-17 rue d'Alleray	+4
Jeudi	**10h30-12h**	Céline	13-17 rue d'Alleray	+4
Jeudi	12h15-13h15	Céline	13-17 rue d'Alleray	+4

Pilates sénior

Un Pilates adapté aux seniors pour travailler en douceur.

Jeudi	14h45-15h45	Chloé	13-17 rue d'Alleray	2-4

Pilates Yoga*

La fusion de 2 méthodes dans un atelier relaxant et dynamique.

Lundi	12h15-13h15	Nathaly	4 rue d'Alleray	2-4

Pilates* Effectif réduit, 10 personnes maximum.

Lundi	14h30-15h30	Nathaly	4 rue d'Alleray	2-4
Jeudi	13h05-14h05	Nathaly	4 rue d'Alleray	2-4

Pilates*** Petit effectif, 7 personnes maximum.

Mercredi	17h45-18h45	Sophia	81 rue Blomet	TEMP.

Stretching

Assouplir, détendre et relâcher le corps en profondeur.

Vendredi	10h10-11h10	Natacha	13-17 rue d'Alleray	2-4

Stretching* Petit effectif.

Lundi	13h20-14h20	Nathaly	4 rue d'Alleray	2-4

Yoga prénatal

À partir du 4e mois de grossesse.

Mardi	**14h30-16h**	Céline	4 rue d'Alleray	+4

Plus d'informations sur atelierduquartier.fr/ateliers-a-la-carte