

Salle de Relaxation Centre Sportif Jean Talbot



Aude FLAMENT

Stéphanie REY

PRESENTATION GENERALE

Le pilates est méthode « douce » de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître davantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

CONTENU

Apprentissage des 16 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs et stabilisateurs

Renforcement musculaire en profondeur relié à la posture de la colonne vertébrale pour ramener son corps dans un alignement

Meilleure compréhension du corps en mouvement perçu dans sa globalité pour éviter les traumatismes ou résoudre de nombreux maux modernes et problèmes posturaux

Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.

Les Avantages du Pilates

Muscle et tonifie votre corps	Aplanit le ventre
Apaise votre esprit	Améliore votre posture
Renforce votre colonne vertébrale	Corrige les déséquilibres
Améliore la souplesse	Réduit les risques de blessures
Crée une silhouette élancée	Améliore les performances sportives
Améliore la coordination	Intensifie les relations entre le corps et l'esprit