



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 05 octobre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **200.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisirs Sportif

### PRE REQUIS :

Destiné aux personnes ayant déjà pratiqué le Pilates ou ayant une connaissance sur la contraction de la sangle abdo-périnéale.

Si vous avez des problèmes de santé, des séquelles d'une blessure ou si vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin.

### MATERIEL :

Tapis de gym épais et petit coussin.

**CODE ACTIVITÉ :** 6AD251

## DESCRIPTION

**Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail [contact@universitepopulaire.fr](mailto:contact@universitepopulaire.fr)**

**Les six principes de la méthode Pilates :**

1. **Fluidité du mouvement** (des exercices effectués sans à-coup)
2. **Centrage corporel** (un travail en synergie de tous les muscles de l'abdomen, du dos, du diaphragme et du périnée)
3. **Respiration** (elle est aussi importante que le travail musculaire)
4. **Contrôle** (avec des mouvements conscients, l'activité physique est plus efficace et vous éviterez les blessures)
5. **Précision** (un seul mouvement effectué avec précision est plus efficace que dix mouvements effectués à la va-vite)
6. **Concentration** (concentrez-vous sur l'exécution parfaite de l'exercice. Oubliez le monde extérieur.



## OBJECTIFS

Sur le plan physique, la méthode Pilates développe la force et le tonus musculaire. Grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, déséquilibres et mauvaises postures sont corrigés, la condition physique s'en ressent. De plus, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libère l'esprit des tensions accumulées et donne la sensation d'un meilleur équilibre. Ce sentiment persiste au-delà de la séance ; la méthode est donc également recommandée pour se dégager des soucis quotidiens.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	05-10-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	12-10-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	19-10-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-11-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-11-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-11-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-11-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-12-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	14-12-2021	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	04-01-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	11-01-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	18-01-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	25-01-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-02-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	22-02-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	22-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	29-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	05-04-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	26-04-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	03-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	10-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	17-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	31-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER