



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 04 octobre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **35.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif

### PRE REQUIS :

Dans un même cours, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices classiques niveau débutants, niveau moyen et niveau avancé sont proposés; c'est pourquoi de 17 à 77ans, hommes et femmes peuvent pratiquer cette activité !

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 :** 6AD379

## 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)**

**Cours démarrant en visio jusqu'au 15/11/2021 . (informations communiquées en temps voulu)**

**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
Lundi	04-10-2021	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	11-10-2021	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	18-10-2021	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	08-11-2021	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	15-11-2021	09:30	01:00	VISIO-ATELIER