



## INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

(Grande salle - Pilates)



Début le lundi 15 mai 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **45.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif

### PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué de Pilates ou du Stretching.

Mais également aux personnes pratiquant depuis plusieurs années rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou souplesse).

### MATERIEL :

**Tapis de gym épais**, petit coussin et élastique.

**CODE ACTIVITÉ :** 7TH257

## DESCRIPTION

Nous aborderons ce cours avec des mouvements de Pilates simple, des étirements doux et une respiration contrôlée.

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 évitez 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

- Développer la force et le tonus musculaire,
- Corriger les déséquilibres et les mauvaises postures grâce à la sollicitation de tous les muscles,
- améliorer la condition physique,
- libérer l'esprit des tensions accumulées
- donner la sensation d'un meilleur équilibre,(sensation qui perdurera au-delà de la séance),
- se dégager des soucis quotidiens.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-05-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	22-05-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	05-06-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	12-06-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	19-06-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	26-06-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN