



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

(Salle Grande)



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS : Animateur de Loisirs Sportifs

PRE REQUIS :

Forte d'une expérience de 20 ans, l'animatrice propose dans un même cours, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices classiques niveau débutants, niveau moyen et niveau avancé ; 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 :

Apportez **tapis de gym épais** et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 5TH374

DESCRIPTION

Vous avez envie d'améliorer votre souplesse et votre tonus musculaire ? C'est le cours qu'il vous faut... des exercices progressifs, adaptés à votre niveau, la méthode Pilates agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit.

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 v-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	28-09-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	05-10-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	12-10-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-11-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	09-11-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	16-11-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	23-11-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	30-11-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-12-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-12-2020	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	04-01-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	11-01-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	18-01-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	25-01-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	01-02-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-03-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-03-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-03-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-03-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-04-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-04-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	10-05-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	17-05-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	31-05-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-06-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-06-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-06-2021	16:45	01:00	Visio-atelier, Visio -

