



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Il vous est proposé, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices classiques niveau débutant, niveau moyen et niveau avancé ; c'est pourquoi de 17 à 77 ans, 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.

Cours en visio.

### MATERIEL :

tapis de gym épais et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 5AD1371

## DESCRIPTION

Les six principes de la méthode Pilates :

- Fluidité du mouvement (des exercices effectués sans à-coups)
- Centrage corporel (un travail en synergie de tous les muscles de l'abdomen, du dos, du diaphragme et du périnée)
- Respiration (aussi importante que le travail musculaire)
- Contrôle (avec des mouvements conscients, l'activité physique est plus efficace et vous éviterez les blessures)

- Précision (un seul mouvement effectué avec précision est plus efficace que dix mouvements effectués à la va-vite)
- 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	06-10-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	13-10-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	03-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	10-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	17-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-12-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	05-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	12-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	19-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	26-01-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	02-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-02-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-03-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	06-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	13-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	20-04-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	11-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	18-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	25-05-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER

Mardi	08-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	22-06-2021	18:30	01:00	VISIO-ATELIER