Pilates et stretching

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN

Début le mardi 17 novembre 2020

DURÉE : 01:00

Prix : **37.00 €**

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.

avoir pratiqué le pilates ou le stretching.

MATERIEL :

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

CODE ACTIVITÉ : 5TH0404

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.

Pilates et stretching

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

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	17-11-2020	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	18:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-12-2020	18:00	01:00	VISIO-ATELIER