PILATES

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer

Début le lundi 22 novembre 2021

DURÉE : 01:00

Prix : 165.00 €

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif

PRE REQUIS :

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 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.

MATERIEL :

Tapis de gym épais et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 6TH0840

DESCRIPTION

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.

PILATES

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
Lundi	22-11-2021	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	29-11-2021	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	06-12-2021	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	13-12-2021	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	03-01-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	10-01-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	17-01-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	24-01-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	31-01-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	21-02-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	28-02-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	07-03-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	14-03-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	21-03-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	28-03-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	04-04-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	25-04-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-05-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-05-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	16-05-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	23-05-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	30-05-2022	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN