



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 07 mars 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **81.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisirs Sportif

PRE REQUIS :

Destiné aux personnes ayant déjà pratiqué le Pilates ou ayant une connaissance sur la contraction de la sangle abdo-périnéale.

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 : 6AD413

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

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.

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	07-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	14-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	21-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	28-03-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	04-04-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	25-04-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	02-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	09-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	16-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	23-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Lundi	30-05-2022	10:30	01:00	VISIO-ATELIER