Pilates et Stretching

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer (Salle Grande)

Début le lundi 16 septembre 2019

DURÉE : 01:00

Prix : **221.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Forte d'une expérience de 20 ans, je propose dans un même cours, 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.

Apportez tapis de gym épais et petit coussin.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4TH372

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 (elle est 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).

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
Lundi	16-09-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	23-09-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	30-09-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	07-10-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	14-10-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	04-11-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	18-11-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	25-11-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-12-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-12-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	16-12-2019	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	06-01-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	13-01-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	20-01-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	27-01-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	03-02-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	10-02-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	02-03-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-03-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	16-03-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	23-03-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	30-03-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN

Lundi	06-04-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	27-04-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	04-05-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	11-05-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	18-05-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	25-05-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	08-06-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	15-06-2020	16:45	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN