



INFORMATIONS



THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer
(Salle Grande)



Début le jeudi 19 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 : 4TH375

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).



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
Jeudi	19-09-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	26-09-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	03-10-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	10-10-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	17-10-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	07-11-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	14-11-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	21-11-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	28-11-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	05-12-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	12-12-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	19-12-2019	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	09-01-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	16-01-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	23-01-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	30-01-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	06-02-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	13-02-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	05-03-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	12-03-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	19-03-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Jeudi	26-03-2020	09:30	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN

Jeudi	02-04-2020	10:00	01:00	, -
Jeudi	09-04-2020	10:00	01:00	, -
Jeudi	16-04-2020	10:00	01:00	, -
Jeudi	23-04-2020	10:00	01:00	, -
Jeudi	30-04-2020	10:00	01:00	, -
Jeudi	07-05-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	14-05-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	28-05-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	04-06-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	11-06-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-06-2020	09:30	01:00	Visio-atelier, Visio -