



## INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud

(Grande salle)



Début le jeudi 29 septembre 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **207.00 €**

**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.

Dans un même cours, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices adaptés à votre niveau vous sont proposés.

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 : 7TH0505

## 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 évitez 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

- Développer la force et le tonus musculaire,
- Corriger les déséquilibres et les mauvaises postures grâce à la sollicitation de tous les muscles,
- améliorer la condition physique,
- libérer l'esprit des tensions accumulées
- donner la sensation d'un meilleur équilibre, (sensation qui perdurera au-delà de la séance),
- se dégager des soucis quotidiens.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	29-09-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	06-10-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	13-10-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	20-10-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	10-11-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	17-11-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	24-11-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	01-12-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	08-12-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	15-12-2022	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	05-01-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	12-01-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	19-01-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	26-01-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	02-02-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	09-02-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	02-03-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	09-03-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	16-03-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	23-03-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	30-03-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	06-04-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	13-04-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	04-05-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	11-05-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	25-05-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Judi	01-06-2023	09:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN

Jeudi

08-06-2023

09:00

01:00

Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN