

PILATES



Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Cercle Saint-Thiébaut (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 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

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

Jeudi