PILATES

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Centre Socio Culturel Robert Omeyer
(Grande salle - Pilates)

Début le lundi 26 septembre 2022

DURÉE : 01:00

Prix : **155.00 €**

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué de Pilates ou du Stretching.

Mais également aux personnes pratiquant depuis plusieurs années rencontrant quelques difficultés dans leur pratique (douleurs articulaires, manque de force ou souplesse).

MATERIEL :

Tapis de gym épais, petit coussin et élastique.

CODE ACTIVITÉ : 7TH0507

DESCRIPTION

Nous aborderons ce cours avec des mouvements de Pilates simple, des étirements doux et une respiration contrôlée.

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
Lundi	26-09-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	03-10-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	10-10-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	17-10-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	07-11-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	14-11-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	21-11-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	28-11-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	05-12-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	12-12-2022	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	09-01-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	16-01-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	23-01-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	30-01-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	06-02-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	27-02-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	06-03-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	13-03-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	20-03-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	27-03-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN
Lundi	03-04-2023	17:00	01:00	Centre Socio Culturel Robert Omeyer, 13 Rue Robert Schuman - 68800 THANN