Gym bien-être et Pilates doux

Mme RINGENBACH - GARNY Sylvie

INFORMATIONS

THANN Cercle Saint-Thiébaut
(Grande salle)

Début le mardi 28 février 2023

DURÉE : 01:00

Prix : 111.00 €

PROFILS : Animatrice de Loisir Sportif

PRE REQUIS :

Ce cours s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué le Pilates ou le 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 2 x "élastiband sveltus" à acheter sur le net ou dans un magasin de sport.

CODE ACTIVITÉ : 7TH0832

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 corpore**l (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.

Gym bien-être et Pilates doux

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
Mardi	28-02-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	07-03-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	14-03-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	21-03-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	28-03-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	04-04-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	11-04-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	09-05-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	16-05-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	23-05-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	30-05-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	06-06-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	13-06-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	20-06-2023	16:45	01:00	Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN