



INFORMATIONS



M2A Maison du temps libre



Début le mardi 30 janvier 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Educateur Sportif expérimentée Diplômée du BPJEPS AGFF

PRE REQUIS :

Avoir déjà vécu quelques séances de Pilates.

MATERIEL :

Par souci d'hygiène et de bien-être personnel il est souhaitable de s'équiper de son propre tapis de sol.

Dans le cadre de la variété des cours proposés, il sera demandé également à ce que chacun(e) se munisse d'un gros ballon (swiss-ball) et d'un rouleau mousse (foam roll).

Des précisions seront apportées individuellement sur le type de matériel requis lors des séances.

CODE ACTIVITÉ : 8MU0846

DESCRIPTION

La méthode Pilates est utilisée pour améliorer le tonus postural, la coordination mouvement-respiration et, selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait conséquemment sur la santé globale des individus qui trouveraient un certain équilibre physique et mental.

C'est une méthode d'entraînement qui s'inspire du yoga.

Les exercices réalisés sont intenses mais doux, sans mouvements brusques et sans chocs d'impact. On insiste tout particulièrement sur les muscles profonds de l'abdomen et la zone du rachis dorsal.

La méthode repose sur des principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision...



OBJECTIFS

Venez renforcer et améliorer votre tonus postural tout en prenant conscience de votre schéma corporel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	30-01-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	06-02-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	13-02-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	20-02-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-03-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	19-03-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	26-03-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	02-04-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	09-04-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	16-04-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	07-05-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	14-05-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	21-05-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE
Mardi	28-05-2024	12:30	01:00	Maison du temps libre, 16 rue Engel Dollfus - 68200 MULHOUSE