



## INFORMATIONS



THANN Cercle Saint-Thiébaud

(Grande salle)



Début le mardi 06 juin 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **30.00 €**

**PROFILS :** Animatrice de Loisir Sportif

### PRE REQUIS :

Dans un même cours, par paliers successifs et en toute sécurité, des exercices classiques niveau débutant, niveau moyen et niveau avancé sont proposés; c'est pourquoi de 17 à 77 ans, hommes et femmes peuvent pratiquer cette activité !

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 :** 7TH258

## 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.)



## 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	06-06-2023	18:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	13-06-2023	18:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	20-06-2023	18:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Mardi	27-06-2023	18:00	01:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN