



Le Pilates

La méthode **Pilates** permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

C'est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Les bienfaits du Pilates :

- ✓ Muscler en profondeur : Les exercices de la méthode pilâtes sollicitent les muscles abdominaux, les fessiers, les muscles du dos, ce qui permet un renforcement des muscles en profondeur.
- ✓ Avoir un ventre plat : La méthode Pilâtes permet de faire travailler les muscles abdominaux, ce qui favorise la perte de graisse à ce niveau.
- ✓ Soulager les douleurs chroniques du dos

Bref, améliorer votre santé globale.



Le Pilstretch

Les séances de Pilstretch sont un mixte aux pilates. Elles lient pilates pendant 1 heure suivi de 30 minutes stretching

Le **stretching** permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps, l'objectif étant de retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

En effet, l'étirement c'est s'assurer d'une bonne mobilité articulaire, et qui dit mobilité articulaire dit : un geste sportif moins limité, une autonomie pour les personnes âgées, un confort dans son propre corps, une diminution des raideurs musculaires, dans certains cas l'amélioration quant aux douleurs dorsales, en bref la liberté de se mouvoir.

Équipement demandé

Des chaussettes anti-glisse et une bouteille d'eau sont indispensables.
Nous vous demandons d'apporter votre propre tapis d'exercices et une serviette.

Horaires : Pilates : Mardi 11h30-12h30

Pilstretch : jeudi 9h30-11 h ou 11 h à 12h 30

Groupe de 12 personnes maximum

Conseils de notre animatrice : Nina RIOU

Deux ingrédients indispensables : Régularité et Bonne humeur