

# PILATES

## DETENTE

### QU'EST-CE QUE LE PILATES ?

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui affermissent votre corps, renforcent votre centre (le transverse, les muscles du dos et du plancher pelvien) dans un alignement parfait.

La méthode est basée sur l'activation des muscles profonds de votre centre couplée à une respiration spécifique.

Pratiqué régulièrement, vous ressentirez très rapidement du bien-être et de réels bienfaits sur votre corps : une amélioration de votre posture souvent responsable des maux de dos, une tonification de votre corps et un bon équilibre musculaire, un assouplissement de vos articulations, une allure élancée et un centre solide.

Le Pilates est également plébiscité pour ses pouvoirs récupérateurs. Fréquemment recommandé par les kinésithérapeutes lors de rééducations par exemple, il est également très complémentaire avec d'autres sports pour améliorer ses performances ou encore pour se prémunir des blessures et des douleurs.

Sachez enfin que le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception !

D'un adolescent qui a besoin de développer sa ceinture abdominale pour une meilleure posture aux personnes âgées étant limitées dans leurs activités physiques.



**RENFO :**



**CARDIO :**



**CAP CORPS**



FITNESS – DANSE ARTISTIQUE – CARDIO – DANSE DE COUPLE – RENFORCEMENT