



**LE PILATES À SAINT
MAURICE D'ARDÈCHE**

SALLE POLYVALENTE

LUNDI

14:30-15:30 heure

**À partir de 5 septembre
2022**

TOUS NIVEAUX !

L'association "Trail de fille" vous propose la méthode Pilates, une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physique et qui se pratique dans ce cours à Laboule au sol sur un tapis. Les exercices sont laborieux mais doux sans mouvements brusques et sans chocs d'impact, ne causent pas de douleur et ne surtaxent jamais un groupe musculaire.

Les grands principes

La méthode Pilates repose sur 8 principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Les bienfaits de la Méthode Pilates

La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Les résultats de cette méthode se manifestent, entre autres, par moins de douleurs chroniques du dos et une conscience d'une bonne posture.

Plus de renseignements:

Rinell

0617350739

rinelleke@gmail.com

Vêtements confortables

Tapis de gym

Une cotisation de 10,—€ à l'année à l'association est obligatoire et vous assure durant les séances de sport. Un bulletin d'adhésion avec déclaration d'état de santé doit être rempli et Trail de fille se réserve le droit de vous demander un certificat médical. Vous payez 7,50 € la séance et payez donc que quand vous venez!