

**Ange Animations**  
**Sports & Loisirs**

# PILATES

**Jeudi 20h00 -21h00**

**Forfait** : de Septembre à Juin (période scolaire) : 180€

**Nouveau**

**Centre Culturel**  
**8 Bis impasse**  
**d'Epenotte**

**\*Cours de Pilates débutants & intermédiaires**  
A partir du **jeudi 3 Septembre 2020**

1ère séance offerte

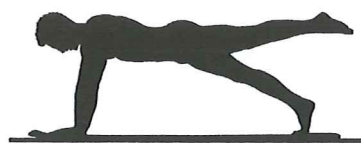
(Educateur Sportif diplômé, spécialisé en Pilates)

**ANGE MARTIN**

**RESPIRATION**

**CENTRAGE**

**PRECISION**



**CONTROLE**

**CONCENTRATION**

**FLUIDITÉ**

**Tél : 06.88.41.83.84**

**\*<http://www.ange-animations-sports-loisirs.fr/>**

Siret : 524 742 822 00017

« Ne pas jeter sur la voie publique »

# PILATES

## Son origine

Cette méthode doit son nom à un infirmier allemand, Joseph Pilates. Prisonnier lors de la première guerre mondiale, il élabore une méthode de gym dans sa cellule.

Une fois sorti, il ouvre en 1926 son premier studio de gym.

Depuis octobre 2000, Pilates est considérée comme une activité physique à elle seule, enseignée et pratiquée dans le monde entier.



## La pratique

La méthode Pilates consiste à adopter des postures et à effectuer des mouvements dans un ordre précis. L'objectif est de mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles, en insistant particulièrement sur le bas du tronc (abdominaux et fessiers).

## Les bienfaits de la méthode Pilates

Ils sont physiques et psychiques, car le Pilates :

- atténue les douleurs en renforçant les muscles profonds, en replaçant correctement le bassin et le dos et en améliorant la posture.
- affine la silhouette en raffermissant les muscles faibles et en détendant ceux qui sont raides.
- assouplit en allongeant les muscles et en augmentant l'amplitude des articulations.
- améliore le souffle en permettant une respiration plus lente et plus profonde.
- corrige la posture en apprenant à adopter les bons mouvements au quotidien.
- limite les effets du vieillissement en améliorant la coordination.
- chasse le stress en apportant un vrai bien-être et un confort mental.

**Ange Martin**

**Animateur & Educateur**

**Sportif Diplômé**

**Spécialiste Bien-être**

