

COURS DE PILATES

À partir du 6 octobre

Mon objectif sera de faire progresser un groupe afin d'optimiser les bienfaits à partir d'une mise à niveau de chacun pour arriver au stade intermédiaire ou confirmé en fin de saison. Donc la régularité sera de rigueur et le moteur de la réussite.

Le pilates n'est pas une simple méthode de fitness, mais constitue un véritable système de conditionnement physique et mental destiné à renforcer son corps, accroître sa souplesse, améliorer sa coordination, sa capacité de concentration, corriger les défauts de posture, déstresser, retrouver équilibre et bien-être au quotidien.

Le pilates est une méthode à part entière dont les 6 principes sont :

**Respiration – Contrôle – Précision
Concentration – Fluidité – Centre**

