

La pratique du **Pilates Sport-Santé**®

Le Pilates est une activité à la fois douce et efficace pour renforcer les muscles profonds (dos et sangle abdominale) tout en améliorant la mobilité de la colonne vertébrale. Structuré autour de 8 principes, le Pilates est l'activité de la santé du dos par excellence.



Le déroulement des séances

Le but des séances de Pilates est de **tonifier son corps** afin de lutter contre les déséquilibres musculaires.

La séance Pilates s'**articule autour de 4 phases** :

1

Accueil et présentation
de la séance

Mise en condition et
exercices d'ajustement

2

3

Cœur de séance
réalisation de postures

Retour à la normale
et mémorisation des
bénéfices

4



Des **bénéfices** visibles

Le Pilates est l'activité parfaite pour
recréer des **liens avec son corps**

- **Renforcez** votre colonne vertébrale et affinez votre silhouette
- **Exercez** votre endurance et puissance musculaire
- **Améliorez** votre position statique et dynamique
- **Corrigez** vos mauvaises postures et éliminez votre stress

Le Pilates vous va si bien

Proposé aux adultes et seniors,
le Pilates est une activité idéale
pour **reprendre contact
avec son corps** et **lutter contre
les maux de dos.**