Club leo lagrange BAYONNE

Sports et Cultures au cœur

Une association affiliée leo lagrange FEDERATION

PASS SPORT

5, chemin de Mousserolles – 64100 Bayonne
clubleolagrangebayonne@gmail.com

05 59 59 33 79

PILATES

ADULTES ET JEUNES

Les bienfaits

« Gagner en souplesse, améliorer sa posture, et affiner sa silhouette » !

La méthode Pilates et ses bienfaits :

- Maîtrise du mouvement ;
- Respiration profonde avec le thorax, technique qui permet de muscler et tonifier les abdominaux ;
- Fluidité : le corps est presque toujours en mouvements, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds ;
- Précision et concentration ;
- Stabilité et centrage.

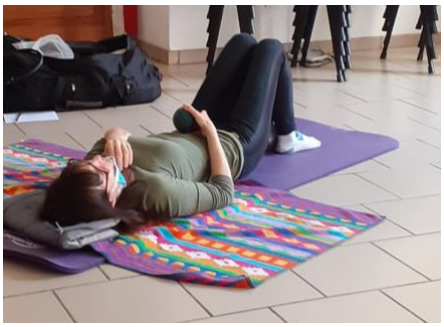
La description de l'activité

Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol, dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements.

Les spécificités du cours :

- Suivi personnalisé
- Alignement du corps (vigilance : cervicales et lombaires)
- Accent mis sur la qualité et non la performance dans la conscience ("on vit l'instant présent")
- En fonction des possibilités de chacun
- Position : debout, assis sur une chaise ou allongé au sol, rarement sur le ventre et à 4 pattes ou en appui sur les avant-bras.

Parmi les accessoires on utilise des élastiques pour le Pilates, balles le plus souvent en mousse de différentes tailles, bâton, rouleaux pour la Gym-Relax.



Animatrice :

Mme Marie-Laure BEAUMONT

PILATES
« Gym-Relax » et
« Pleine conscience »

Tous les Jeudis de 17h00 à 18h00.

Au « Club leo lagrange »

Salle d'animation