

PILATES



HORAIRES DES COURS DE PILATES

- MERCREDI à **18h15** (niveau 2)
- VENDREDI à **10h30 et à 12h10** (niveau 1)
- RV pour initiation : MERCREDI de 17h45 à 18h10

Vous pouvez passer au niveau 2 de chaque exercice Pilates lorsque vous pouvez exécuter avec succès le niveau actuel avec une technique impeccable et que vous le faites depuis plusieurs semaines ou mois (ou 10 séances minimum) , selon le niveau et l'exercice .

CONDITIONS

- Durée du cours 50 mn
- Le même cours est proposé pendant 4 semaines.
- Possibilité de limiter le nombre de participants
- Matériel fourni : tapis, ballon, ring, rouleau, bandes

RESERVATIONS

Passage obligatoire par le tourniquet d'accès avec décompte automatique de vos séances de Pilates à l'entrée du CARRE VERT

TARIFS COURS PILATES POUR NON ADHERENT

- L'unité : **20 €**
- Carte de 10 cours **150 €**
- Carte de 20 cours **280 €**

+ carte d'accès magnétique : 5 € (valable une seule fois)

NOTE : Les cours de PILATES sont inclus dans les abonnements annuels CARRE VERT (formule à 43€/mois uniquement)

*Règlement Espèces ou chèque à l'ordre de NEOFIT
Possibilités de paiement en 3 à 5 fois sans frais par chèques,*

CADRE

MOUROT Patrick- Educateur sportif « Métiers de la Forme »
Diplômée d'Etat - Titulaire de la formation « PILATES » Leaderfit Matwork1-2

Renseignements au 03.29.06.17.54 (Patrick) – Inscriptions sur place

LES RAISONS POUR LESQUELLES VOUS DEVRIEZ FAIRE DU PILATES

- Renforcement de la force des bras et des jambes et surtout du tronc.
- Réduction du risque de blessure.
- Amélioration de l'équilibre, de la souplesse, et de la flexibilité
- Augmentation de l'endurance cardio-vasculaire
- Des muscles plus forts et plus minces
- Amélioration de la posture
- Renforcement des muscles profonds (dos, abdos, transverse et plancher pelvien)
- Diminution du niveau de stress



Le secret du Pilates est d'effectuer chaque mouvement avec la plus grande attention : le corps et l'esprit s'unissent pour tirer le meilleur de chaque exercice. Les concepts de **centrage, concentration, contrôle, précision, respiration, maîtrise et fluidité** - sont des concepts clés pour intégrer le corps et l'esprit.

L'avantage de la méthode Pilates, c'est qu'elle est adaptée à tous et ce, quel que soit son état de vie, son âge ou ses performances physiques. Les personnes plus âgées, les femmes enceintes ou celles qui ont accouché il y a peu, sont toutes les bienvenues pour ces séances où **la musculation du corps se fait dans une grande douceur**. Certains le pratiquent pour corriger une mauvaise posture, d'autres comme une rééducation après un accident. Tenez compte de l'avis de votre médecin traitant s'il vous conseille de ne pas faire de sport pendant une période donnée.

Possibilité de cours en individuels ou en petits groupes qui ciblent les exigences de chacun par la pratique du Pilates.

Séance de coaching
individuel à 60€/séance

NEOFIT – Route de Pompierre - 88300 NEUFCHATEAU
SIREN 8114 376 375 APE 9312Z – Assurances 77565190 ABEILLE