

# PILATES

LE PILATES EST UN SYSTÈME D'EXERCICE DÉVELOPPÉ AU DÉBUT DU 20E SIÈCLE PAR JOSEPH PILATES. IL COMBINE DES MOUVEMENTS CONTRÔLÉS, DES EXERCICES DE RESPIRATION ET UNE CONCENTRATION MENTALE POUR RENFORCER ET STABILISER LES MUSCLES PROFONDS DU CORPS, EN PARTICULIER CEUX DU TRONC (ABDOMINAUX, MUSCLES DU DOS ET DU BASSIN).



## AVANTAGES DES COURS DE PILATES

AMÉLIORATION DE LA POSTURE : RENFORCE LES MUSCLES POSTURAUX ET FAVORISE UNE MEILLEURE ALIGNEMENT CORPOREL.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : TONIFIE ET RENFORCE LES MUSCLES PROFONDS, ESSENTIELS POUR LA STABILITÉ ET LA MOBILITÉ.

AUGMENTATION DE LA FLEXIBILITÉ : LES MOUVEMENTS CONTRÔLÉS ET LES ÉTIREMENTS AMÉLIORENT LA FLEXIBILITÉ GLOBALE.

RÉDUCTION DU STRESS : LA CONCENTRATION ET LA RESPIRATION AIDENT À RÉDUIRE LE STRESS ET À AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE MENTAL.

PRÉVENTION DES BLESSURES : RENFORCE LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS, RÉDUISANT LE RISQUE DE BLESSURES.