

Aujourd'hui, j'ai testé pour
VOUS...

Le Pilates

Le saviez-vous ?



Grâce à la méthode Pilates, on vous propose de découvrir ou redécouvrir vos muscles !

Basé sur la **concentration**, la **respiration** et le **contrôle de soi**, le Pilates constitue une discipline de choix pour rectifier les mauvaises postures imposées à notre corps au quotidien. Le Pilates est une méthode de **renforcement des muscles profonds**, responsables de la posture, il permet d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Bénéfique pour le corps et l'esprit, il repose sur 8 fondamentaux dont les principaux sont :



- **LA RESPIRATION** : Elle est spécifique et primordiale, c'est une respiration thoracique qui permet de mieux utiliser les poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).
- **LA CONCENTRATION** : Prendre entièrement conscience de chaque mouvement et de son exécution pour une totale appropriation de l'exercice.
- **LE CENTRAGE** : Tous les mouvements doivent partir du centre énergétique du corps, de la sangle abdominale, des muscles profonds.
- **LE CONTRÔLE** : être pleinement conscient de son corps pour en contrôler chaque posture, chaque geste pour le ressentir profondément.
- **LA FLUIDITÉ** : Les mouvements sont fluides, lents, contrôlés, pour apporter tout l'équilibre et l'harmonie attendue.
- **LA PRÉCISION** : Les gestes effectués sont réalisés de façon minutieuse pour avoir une réelle influence sur votre musculature.

Déroulement d'une séance

Les cours de Pilates s'adressent à **tout le monde** car les exercices ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Les personnes âgées, blessées ou en convalescence, les individus stressés, fatigués, souffrants de raideur, les femmes enceintes, peuvent pratiquer le Pilates.



C'est une discipline douce, à pratiquer **sans modération** chaque semaine, tout au long de l'année.



La séance se déroule dans un endroit **calme, apaisant**, avec une **ambiance bienfaisante et zen**

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires (ballon, bandes élastiques...)

Une séance dure en moyenne une heure et se compose d'un éveil corporel et proprioceptif préparant tous les muscles et articulations à l'exécution de mouvements complexes, du thème de la séance du jour qui varie chaque semaine et d'un retour au calme progressif.

Mes impressions

J'ai découvert la méthode Pilates en faisant ce « j'ai testé pour vous » et je dois bien avouer que j'ai été étonnée de découvrir une discipline autant complète, à la fois pour le corps et l'esprit. Je suis une habituée des séances de renforcement musculaire et de cardio épuisantes ou le but premier est de « perdre des calories ». Ici c'est une approche différente de l'effort, mais d'autant plus efficace ! Vous venez à un cours de Pilates pour vous muscler profondément, tout en respectant votre corps et en lui faisant profondément du bien. La grande concentration demandée rend le cours intense.

Vous allez rapidement voir les résultats :

- ✓ **Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple,**
- ✓ **Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs,**
- ✓ **Assouplissement des muscles moteurs,**
- ✓ **Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire,**
- ✓ **circulation sanguine fluidifiée,**
- ✓ **Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire,**
- ✓ **Musculature harmonieuse,**
- ✓ **Reprise de taille grâce à l'allongement de la colonne vertébrale**

Où pratiquer ?

Bagnols-sur-Cèze : **ACBM GYMNASTIQUE -**
04.66.79.54.93

Goudargues : **SECTION CD GARD -**
04.66.50.09.20

CLUB CEZE OMNISPORT - 04.66.82.28.14

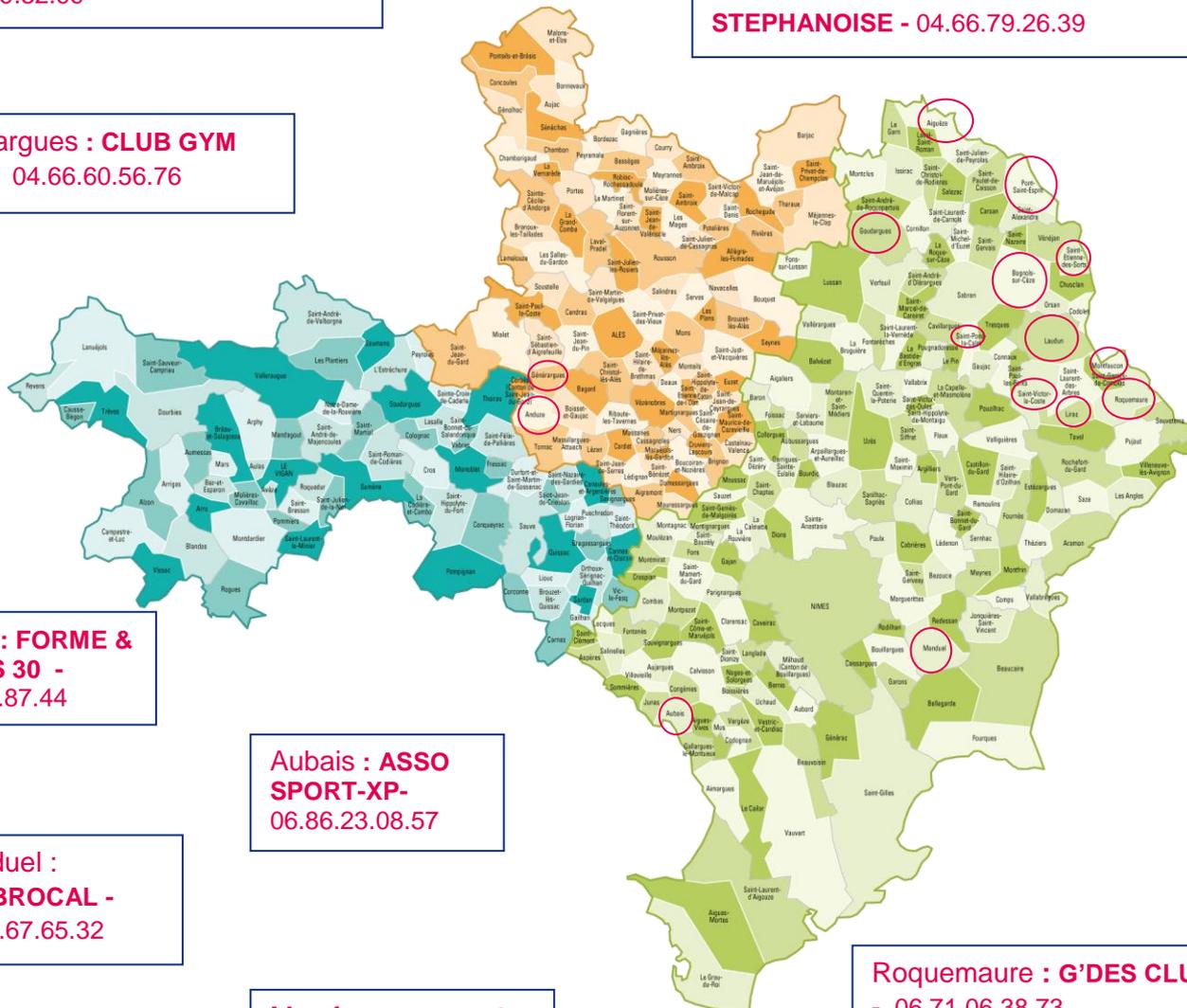
St Pons-la-Calm : **CLUB
DETENTE ET LOISIRS -**
04.66.82.01.78

Aiguèze : **GYM CLUB
AIGUEZOIS -**
06.58.84.24.26

Pont st Esprit : **LES GENETS -**
04.66.39.32.99

Saint-Etienne-des-Sorts : **ASSO SPORTIVE
STEPHANOISE -** 04.66.79.26.39

Généragues : **CLUB GYM
PLUS -** 04.66.60.56.76



Anduze : **FORME &
FITNESS 30 -**
06.37.00.87.44

Aubais : **ASSO
SPORT-XP-**
06.86.23.08.57

Manduel :
ZAMBROCAL -
04.66.67.65.32

St Victor-la-
Coste : **CLUB
GYMN. ENTRET.
ADULTES -**
06.74.19.39.90

Montfaucon : **TOUS
AU SPORT -**
06.12.65.97.12

Lirac : **GYM-UP -**
06.17.11.02.00

Laudun : **CLUB DE GYM LA GAIETE -**
04.66.79.42.29

Roquemaure : **G'DES CLUB
-** 06.71.06.38.73

**ASS GYM ROQUEMAUROISE
-** 04.66.50.28.27