



Centre Socio-Culturel

Pilates et swissball

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Animatrice : **Hélène BOUCHET**

**LE LUNDI DE 18H30 à 19H30
A l'école primaire des POUSSOUS**

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

CONTENU

Les principes de la technique Pilates est une des seules techniques qui vous apprend à entraîner les muscles locaux avant d'entraîner les muscles globaux. Ceci rajoute de l'intensité au travail de renforcement. Basée sur 8 principes : concentration (façon réfléchie de bouger), respiration, centrage (le corps travaille comme une entité), contrôle (mouvements lents), précision induite par la répétition des mouvements, mouvements fluides, isolation des différents groupes musculaires, routine (répétition et fréquence).

Swissball : équilibre, gainage, force. Faites travailler votre corps tout en le musclant en profondeur.

OBJECTIF

Cette méthode d'exercice vise à améliorer le rendement musculaire tout en permettant une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles.