

COURS D'EXERCICES PILATES AU SOL

Initiez-vous à la méthode Pilates

« Pila quoi ? », vous demandez-vous. La méthode Pilates, si elle n'est pas encore très connue, gagne en popularité. Parce qu'elle peut vous offrir pour le maintien de votre forme physique, elle s'avère cependant bien plus qu'une mode. Pendant l'été, la marche, le vélo ou la natation vous l'ont confirmé : votre corps a besoin de bouger.

Maintenant motivé à poursuivre dans la bonne voie, vous cherchez un complément à vos activités cardiovasculaires. La méthode Pilates (prononcer « pilatess ») peut alors vous intéresser. En bref, il s'agit d'un mode d'entraînement musculaire doux qui prend ses racines dans diverses disciplines tels le yoga, les arts martiaux et la gymnastique. Elle a vu le jour à New York dans les années 1920 et, depuis, de nouveaux studios ne cessent d'offrir la méthode Pilates un peu partout dans le monde.



APPELEZ POUR
CONNAÎTRE
LA PROMOTION

L'étoile, un des exercices Pilates

La méthode Pilates consiste à :

- Utiliser une technique de respiration profonde.
- Respecter l'alignement corporel lors du mouvement.
- Relâcher les tensions musculaires.
- Exécuter des exercices au sol.
- Solidifier les muscles abdominaux, du dos et des articulations.
- Augmenter la force et la souplesse musculaire en général.
- Améliorer la posture.
- Vaincre ou diminuer les maux de dos.
- Avoir du plaisir en bougeant.

Témoignages

- " Je me sens plus grand après une séance. "
- " J'arrive à maintenir une meilleure posture durant la journée. "
- " J'ai maintenant la flexibilité nécessaire pour attacher mes souliers et travailler dans mon jardin. "
- " Mon entourage remarque que ma silhouette a changé. "
- " Mon dos va de mieux en mieux, de semaine en semaine. "
- " Ma souplesse s'améliore, mon élan au golf aussi. "
- " Mes raideurs à la nuque ont disparu. "
- " Avec mon arthrose, ça me fait un grand bien de bouger mes articulations avec les exercices Pilates. "

Mercredi 1er octobre à 20h
COURS D'ESSAI GRATUIT
Maximum 10 personnes par cours
Réservez votre place dès maintenant

Martine Charbonneau

Téléphone : **514-581-4514**

Courriel : martinecharb@rogers.com

Studio 2720 - Tél. : 514-354-2210

2720, Des Ormeaux, Montréal, Qc H1L 4X7
www.studio2720.ca