

BIEN-ETRE & SPORT 68



DENOUVEAU DANS LA VALLEE

Le Lundi 18 Septembre 2023 à partir de 19h

Puis tous les lundis soir à partir de 19h

Séance découverte GRATUITE

Venez découvrir les activités de l'association :



PILATES de 19h à 20h

**DEFOULE-BOXE de 20h15 à
21h15**

*(Descriptifs des activités au dos de la
feuille)*

**A LA SALLE DES FETES DE RANSPACH RUE DU Gal DE GAULLE
68470 RANSPACH.**

Inscription par mail : bienetretsport68@gmail.com

Veillez amener avec vous un tapis de sol, serviette et bouteille d'eau SVP

**Sans inscription établie au préalable, l'accès au cours
n'est pas garanti.**



Pilates :

Pilates Postures



Les six principes de la méthode Pilates :

- Fluidité du mouvement (des exercices effectués sans à-coups)
 - Centrage corporel (un travail en synergie de tous les muscles de l'abdomen, du dos, du diaphragme et du périnée)
 - Respiration (aussi importante que le travail musculaire)
 - Contrôle (avec des mouvements conscients, l'activité physique est plus efficace et vous éviterez les blessures)
 - Précision (un seul mouvement effectué avec précision est plus efficace que dix mouvements effectués à la va-vite)
- Concentration (concentrez-vous sur l'exécution parfaite de l'exercice. Oubliez le monde extérieur).

Sur le plan physique :

La méthode Pilates développe la force et le tonus musculaire. Grâce à une sollicitation de tous les muscles, sans exception, déséquilibres et mauvaises postures sont corrigés, la condition physique s'en ressent. De plus, la concentration nécessaire pour effectuer les exercices libère l'esprit des tensions accumulées et donne la sensation d'un meilleur équilibre. Ce sentiment persiste au-delà de la séance ; la méthode est donc également recommandée pour se dégager des soucis quotidiens.

Défoule-Boxe :



Objectifs : Brûler des calories rapidement tout en s'amusant.

Descriptif : S'inspirent du kickboxing, body-combat ou bien de la boxe thaïlandaise.

Cette activité consiste à exécuter des techniques "pieds poings" avec ou sans partenaire.

Cela permet de brûler beaucoup de calories et de tonifier les muscles en profondeur, s'initier aux techniques de combat, d'améliorer la souplesse et la coordination.

La séance dure 1h :

- Avec une phase d'échauffement ludique pour préparer le corps à l'effort.
- Le corps de séance qui la compose est varié et adapté à tout le monde avec des exercices pieds/poings chorégraphiés en musique.
- un retour au calme avec des exercices d'étirements et de relaxations.