



## **DENOUVEAU DANS LA VALLEE**

**Le Lundi 15 Septembre 2025 à partir de 19h**

**Séance découverte GRATUITE**

**Venez découvrir les activités de l'association :**

**Puis tous les lundis soir à partir de 19h**



**PILÂTES de 19h à 20h**

**CARDIO-PILÂTES de 20h15 à  
21h15**

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

**Inscription par mail : [bienetretsport68@gmail.com](mailto:bienetretsport68@gmail.com)**

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

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

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



## Pilâtes :

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.

## Cardio-Pilâtes :



**Descriptif :** Vous n'avez pas le temps de faire des heures et des heures d'entraînement ? Cette discipline est pour vous.

Rencontre avec la méthode Pilâtes et des modules d'entraînement qui vont améliorer vos capacités cardiovasculaires et d'endurance, le tout en musique. Avec une fusion des disciplines, vous débuterez avec une intensité modérée à soutenue en alliant la précision du Pilâtes traditionnel.

- La séance dure 1h et est accessible à tous et à toutes :
- Phase d'échauffement et de mobilité : afin de préparer le corps à l'effort.
- Le corps de la séance : Alternance d'exercices cardiovasculaires et exercices de Pilâtes.
- Retour au calme : avec des exercices d'étirements, de relaxations et de respirations.