



# PILATES

Marie CANAL

## DESCRIPTION DU COURS

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds et permet une amélioration de la force, de la souplesse et de l'équilibre, fonctions toutes nécessaires au bien-être quotidien.

8 principes de base : concentration, contrôle, centrage, fluidité, précision, respiration, isolation et régularité.

Tenue souple et confortable.

Assiduité exigée. 2 niveaux proposés

JOUR	HORAIRE	NIVEAU	LIEU
Mardi	9h45-10h45	Débutants	Gymnase de la Manufacture - Salle 2
Mardi	11h-12h	Intermédiaires	Gymnase de la Manufacture - Salle 2
Jeudi	15h45-16h45	Débutants	Gymnase de la Manufacture - Salle 1

## EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

## INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, elle se fait en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Se présenter au cours, dès la première semaine.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



**1<sup>er</sup> semestre : Début des cours semaine du 21 septembre 2020**