



# PILATES

Enseignant : Marie CANAL

Marie.canal@ut-capitole.fr

## 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    | 09h30-11h     | Débutant      | Gymnase de la Manufacture<br>- Salle 2 |
| Mardi    | 11h00-12h30   | Intermédiaire |  |
| Mercredi | 09h30-11h     | Débutant      |  |
| Jeudi    | 14h00 – 15h30 | Débutant      | Gymnase de la Manufacture<br>- 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 ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

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



**1<sup>er</sup> semestre :**

**Début des cours semaine du 23 septembre 2024**

