



Comité Départemental Marne
Fédération Française EPMM

Sports pour Tous

Organise Un Stage Promo PILATES



**Avis aux animatrices et
animateurs venez
accompagné de 3 personnes
et profitez de la gratuité
du stage.**

SAMEDI 7 AVRIL 2007

**De 14H00 à 17H00
AU CREPS DE REIMS ROUTE DE BEZANNES
Salle de Danse**

Intervenante **Sonia MONNARD**



La méthode Pilates est une méthode d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. La méthode, existe depuis les années 20, porte le nom de son inventeur, Joseph PILATES, un allemand immigré aux Etats-Unis au début du siècle.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique.

C'est un ensemble de bienfaits et de solutions pour :

-corriger et améliorer la posture, tonifier les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos.

-développer la souplesse et allonger la colonne vertébrale ;

-détendre les groupes musculaires raides (nuque, épaules, dos), tonifier les groupes relâchés (abdominaux, fessiers) afin d'équilibrer la musculature et de se débarrasser des tensions

-d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration qui prouve une sensation de bien-être énergisante à chaque séance.

-prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

Conçue dans le but rééducatif et préventif, permet de soulager un bon nombre de lombalgies, de scoliozes, d'arthroses et des problèmes de ligaments croisés (opéré ou non). Elle consolide et évite les risques de récurrences.

Vous souhaitez participer au stage?

Il vous suffit de retourner le coupon-réponse

Ci-contre accompagné de votre règlement.



BULLETIN D'INSCRIPTION **A retourner avant le 30 mars 2007**

NOM

Prénom

Adresse

Date de naissance :

Tél.

Email.

CLUB

Participation au Stage Promo Pilates Samedi 7 avril 2007

Licencié(e) EPMM 20€

Non licencié(e) EPMM..... 22€

Ci-joint règlement par chèque de
à l'ordre de CDEPMM MARNE



CDEPMM SPORTS POUR TOUS MARNE

51100 REIMS

Tél. /fax : 03.26.07.68.47 -

Email : cdepmm51@sportspourtous.org

www.sportspourtousmarne.org

CDEPMM SPORTS POUR TOUS MARNE 6 allée du Tyrol - 51100 REIMS

Cdepmm51@sportspourtous.org - www.sportspourtousmarne.org