



# Compagnie Arcane

## COURS DE PILATES

Imprimé par Khilim.com - Ne pas jeter sur la voie publique.

## COMPLEXE RENÉ LEDUC

12 rue du Père Brottier - Meudon Val-Fleury

-

### LUNDI

10h45 - 11h45

### MARDI

11h00 - 12h00

12h15 - 13h15

### MERCREDI

18h30 - 19h30

19h30 - 20h30

### SAMEDI

10h00 - 11h30

11h30 - 12h30

12h30 - 13h30

## MEUDON SUR SEINE À L'AVANT SEINE

3 rue du Martin Pêcheur

(accès par la rue Hélène Loiret)

-

### MARDI

10h15 - 11h45

### JEUDI

18h30 - 19h30

19h30 - 20h30

| TARIF ANNUEL | DURÉE DU COURS | ADHÉSION | TOTAL |
|--------------|----------------|----------|-------|
| 252 €        | 1h00           | 25 €     | 277 € |
| 372 €        | 1h30           | 25 €     | 397 € |



### STAGES DE PILATES ADULTES/ ENFANTS

tout au long de l'année (planning sur demande)

### Le Pilates, c'est quoi ?

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

Les exercices proposés renforcent les muscles du centre, (ceux tout autour de la colonne vertébrale, abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos).

Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa mobilité, de sa force, de sa souplesse et de son équilibre.

Il diminue le stress, par la mise en place d'une respiration spécifique adaptée au mouvement.

L'année est rythmée par des cours utilisant du petit matériel spécifique (élastiques, Magic Cercle, Balles lestées, Foam Roller), ce qui vous donnera des ressentis différents et vous permettra de progresser dans la méthode.

### Le Pilates, pour qui ?

Les cours de Pilates s'adressent à tout le monde car les exercices s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Ainsi, les femmes et les hommes, sportifs ou non, les personnes âgées, les individus stressés, fatigués, souffrants de raideur et les femmes qui viennent d'accoucher peuvent pratiquer le Pilates car cette méthode est progressive (en cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé).

« Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! »

Une promesse tenue par Josef Pilates, créateur de la méthode.

## Renseignements et inscriptions

06 20 34 24 08 / [cie.arcane.contact@free.fr](mailto:cie.arcane.contact@free.fr)



Reprise  
semaine du  
16 septembre 2024

