
Description de l'activité

Le cours a pour but de rééquilibrer et renforcer les muscles en douceur grâce à une méthode d'entraînement qui allie force, relâchement et souplesse. Il sert en particulier à renforcer les muscles de la ceinture abdominale qui soutiennent le dos, ainsi que le haut et le bas du corps afin de tonifier ce dernier dans son ensemble.

Contenu du cours

Ce cours vous initie aux exercices de base du Pilatès ainsi qu'à de nombreux mouvements simples de renforcement musculaire. Il se compose d'une série d'exercices qui visent à accroître l'endurance musculaire. Ceux-ci font travailler la respiration, le renforcement, le contrôle de la ceinture pelvienne et comprennent également des mouvements exécutés au sol pour les muscles profonds du tronc. Le cours inclut aussi des exercices d'équilibre suivis d'étirements et de périodes de détente.

Objectifs généraux

Cet atelier donne de la force au corps, de l'équilibre ainsi qu'une meilleure posture; il en résulte un risque réduit de blessures ainsi qu'un soulagement des douleurs chroniques. Cette association d'exercices de renforcement, d'équilibre et de souplesse fera en sorte que les adeptes réguliers verront en quelques cours leur ceinture abdominale se tonifier et leur posture s'améliorer, grâce à l'activation des muscles trop faibles et au relâchement des muscles tendus.

Objectifs spécifiques

Parvenir à une meilleure santé physique globale et avoir une meilleure posture, constater un raffermissement de la musculature, une diminution des douleurs lombaires ou autres, et en arriver à une prise de conscience corporelle ainsi qu'à une meilleure coordination du corps et de l'esprit.

Note : Le port des espadrilles est obligatoire. Une bouteille d'eau est également à prévoir.