

La méthode Pilates

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967)

Le Pilates

Cette méthode a été mise au point par Joseph Hubertus Pilates, dans un premier temps pour répondre aux attentes des danseurs : entraînement, rééducation.

Qu'est-ce que le Pilates

C'est une méthode douce de renforcement musculaire.

Les bases du Pilates :

La base du Pilates, c'est la respiration, la concentration, la maîtrise du mouvement, ..

Objectif du Pilates :

L'objectif de la méthode Pilates est de ramener le corps dans un alignement idéal.

Philosophie du Pilates, d'après Joseph Hubertus Pilates

Amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un.

Les effets du Pilates

L'effet du Pilates est d'harmoniser la silhouette ; il permet de découvrir ou redécouvrir son corps pour mieux le comprendre donc mieux le contrôler;

L'Acropole Bordeaux propose :

- des cours collectifs de Pilates
- des cours de Pilates sur mesure

L'Acropole - Salle de sport - 173 rue Lecoq - 33000 Bordeaux

Tél. 05 56 98 40 91

Mail : evelyne.moraud@orange.fr

Site : www.lacropole.com