

# PILATES Limoges



*Équilibre*  
*Tonicité*  
*Posture* · *Détente*  
*Aisance*  
*Vitalité*



## STAGE DÉCOUVERTE Exercices sur tapis

Dimanche 18 novembre 2012 de 14h à 17h

*La* SOURCE

12bis, rue François-Chénieux  
87000 Limoges

Cours particuliers & duos  
Cours collectifs - Stages ...

06 25 42 55 81

[www.pilateslimoges.com](http://www.pilateslimoges.com)

# STAGE DÉCOUVERTE

## Exercices sur tapis

Dimanche 18 novembre 2012  
de 14h à 17h

**Dans ce stage on apprendra à mieux respirer, à renforcer sangle abdominale et muscles du dos.**

Vous découvrirez la méthode Pilates sur tapis et pourrez intégrer un cours niveau 1 :

- Présentation de la méthode Pilates.
- Initiation aux 15 mouvements essentiels.
- Analyse détaillée des postures.
- Cours complet. On utilisera aussi des accessoires : rouleau ou ballon.

Attention : nombre de participants limité à 8



**Sandra Choffel**  
Directrice et professeur de Pilates. Éducatrice sportive diplômée d'État.



**Frédéric Choffel**  
Professeur de Pilates. Animateur diplômé en gymnastique volontaire.

### Qu'est-ce que la méthode Pilates ?

La méthode Pilates est une activité corporelle visant au développement du corps en lien avec le mental. Une respiration ample et une posture correcte sont les points d'attention essentiels. On recherche la qualité du mouvement et non la quantité.

### Bienfaits

Pratiquer régulièrement la méthode Pilates est un moyen de se sentir bien dans son corps et dans sa tête, de rééquilibrer harmonieusement sa silhouette, de prévenir des problèmes de dos et d'évacuer le stress.

**8 principes simples à suivre :** concentration, respiration, centrage, contrôle, isolation, précision, fluidité... et pratique.

**Lieu :** *La SOURCE*  
12 bis, rue François-Chénieux  
87000 Limoges

contact@pilateslimoges.com

**06 25 42 55 81**

**A apporter :**  
vêtements souples et  
bouteille d'eau.



Les professeurs parlant anglais, les personnes anglophones sont les bienvenues.

## Bulletin d'inscription

Partie à renvoyer avec votre règlement à :

Pilates - Limoges - 12 bis, rue François-Chénieux - 87000 LIMOGES

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : .....

Email : .....

**Tarif : 38€**

Signature :

- Réservation effective à réception du règlement.

- Fournir un **certificat médical** de moins d'un an.