

# Pilates

- Qu'est ce que la méthode Pilates ?

C'est une gymnastique douce qui allie une respiration lente et une sollicitation des muscles profonds à travers des exercices physiques.

- Quels sont les principes de la méthode Pilates ?

Cette méthode repose sur 8 grands principes de base:

- concentration
- contrôle
- centre de gravité
- respiration
- fluidité
- précision
- enchaînement
- isolement

- Quels sont les bienfaits de la méthode Pilates ?

Le Pilates est utilisée dans une perspective d'entraînement, pour améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Elle doit être pratiquée régulièrement pour obtenir à long terme des bienfaits sur la santé globale (amélioration du tonnage abdominal, soulager des douleurs chronique du dos, avoir un ventre plus plat...).

- A qui s'adresse la méthode Pilates ?

A tous ! Hommes et femmes de tous âges, sportifs ou non, souples ou non. C'est une méthode qui s'adapte à vous.