

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h		9h00 PILATES Rose (cancer du sein) Avec Eric Lemblé				
10h	10h15 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	10h15 PILATES Posture & Dos Avec Stéphanie McDowall				10h00 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast
11h			11h00 PILATES Intro Avec Eric Lemblé			11h00 GARUDA Avec Stéphanie Arbogast
12h		12h20 GARUDA Avec Eric Lemblé	12h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé		12h20 PILATES Cuisses Abdos Fessiers Avec Eric Lemblé	
14h		14h30 PILATES 65+ Avec Stéphanie McDowall				
16h			16h00 PILATES Mobilité Equilibre Souplesse Avec Eric Lemblé			
17h	17h00 PILATES Posture & Dos Avec Eric Lemblé				17h00 PILATES Intro Avec Eric Lemblé	
18h	18h20 PILATES Niveau 1 Avec Eric Lemblé	18h00 PILATES Intro Avec Stéphanie McDowall			18h20 BODY BOXE TRAINING* Avec Eric Lemblé	
19h	19h30 PILATES Niveau 1 Avec Stéphanie Arbogast	19h00 PILATES Niveau 2 et 3 Avec Eric Lemblé		19h00 GARUDA Avec Eric Lemblé		
20h	20h30 PILATES Niveau 2 Avec Stéphanie Arbogast	20h00 PILATES Intro Avec Stéphanie McDowall		20h30 PILATES HIIT Avec Eric Lemblé		

*Body boxe training : 45 min, réserve aux femmes, à partir de 15 ans

Descriptif des cours

1. La méthode Pilates en Studio professionnel

→ Je souhaite pratiquer le Pilates en intégrant un groupe selon mon niveau, pour progresser toute l'année

Pilates Intro

Initiation. On y apprend les **référentiels de placement**, à savoir le placement du bassin, des scapulas, de la tête, de la cage thoracique, l'auto-grandissement etc... Vous apprendrez également les **principes Pilates** et finalement **l'engagement efficace et sécuritaire des abdominaux**.

Ce cours est essentiel pour bien débiter la pratique du Pilates et mieux comprendre les principes de base (environs 10 séances).

Pilates Niveau 1

Débutant : Ce cours est conçu pour développer la **force, la coordination et la fluidité des mouvements**. Le travail s'effectue en profondeur, en souplesse et l'accent est mis sur la **coordination du mouvement avec la respiration et la force**.

Prérequis : Avoir suivi Pilates Introduction (10 séances).

Pilates Niveau 2

Intermédiaire : Ce cours est conçu pour un **travail plus profond, en force et en contrôle**. L'emphase est mise sur le contrôle du corps avec la respiration, l'endurance et la force qui y sont développées.

Prérequis : Avoir 2 ans de pratique régulière en niveau 1.

Pilates Niv 2/3

Avancé : Ce cours est conçu pour l'élève maîtrisant le répertoire des exercices intermédiaire. Le **travail au niveau de la musculature est exigeant et s'effectue en parfait contrôle et force**.

Prérequis : Avoir Validé Pilates mat 2 et 2 ans de pratique régulière en niv 2.

→ Je souhaite une pratique du Pilates plus adaptée à mes besoins (zones du corps spécifiques à travailler, plus de cardio, des exercices plus doux,...)

Pilates C.A.F Cuisses – Abdos - Fessiers

Ce cours est axé sur des **exercices ciblés sur les membres inférieurs** (cuisses, fessiers, ainsi que le caisson abdominal), en utilisant le répertoire Pilates, avec ou sans petit matériel. Idéal pour avoir des fessiers fermes et des cuisses toniques !

Prérequis : Aucun, ouvert à tous (Avis médical).

Pilates Posture & Dos

Pilates adapté est un cours réservé aux personnes qui souhaitent une **pratique douce**, à l'écoute de leurs problématiques de corps et de leurs limites. Vous y pratiquerez des exercices de **renforcement des muscles stabilisateurs de l'abdomen et du dos**, des exercices de flexibilité et de mobilité de la colonne vertébrale et des exercices visant à améliorer la posture, afin de **prévenir les blessures et de se débarrasser de ses mauvaises habitudes posturales**.

Prérequis : Aucun ouvert à tous (Avis médical).

Pilates M.E.S Mobilité – Equilibre – Souplesse

Pilates M.E.S, un cours axé sur des exercices de **mobilité articulaire** pour préserver leur amplitude et ainsi lutter contre les effets de l'arthrose. Inclus également le **travail de l'équilibre** avec des exercices de stabilisation de la cheville et le renforcement des membres inférieurs. Pour conclure la séance, un travail d'assouplissement et de renforcement musculaire ciblé sur la zone du tronc.

Prérequis : Aucun ouvert à tous (Avis médical).

Pilates HIIT (High Interval Intensity)

Cours dynamique basé sur les exercices du répertoire Pilates, avec ou sans matériel.

Il est **alterné par des petites phases cardiovasculaire** afin de travailler intensément tous les muscles du corps et brûler le maximum de calories et développer vos muscles intelligemment en préservant la qualité du mouvement.

Prérequis : A partir d'une année régulière de Pilates niveau 1

Pilates Rose (cancer du sein)

Pilates Rose, fait partie des activités physiques adaptées à ce long parcours de combattante pour aider les femmes à se réconcilier avec leur corps, être bien, être mieux et faire rimer avenir avec bien-être, beauté et forme !

Si **l'exercice réduit jusqu'à 50% les risques de récurrence**, il est aussi nécessaire pour lutter contre la fatigue, les douleurs articulaires et poursuivre la rééducation des zones impliquées dans le cancer du sein et ses traitements. Les régions concernées par ce besoin de mouvement, « entourent et englobent » le sein : ce sont l'épaule et l'ensemble du membre supérieur, l'omoplate et la cage thoracique, le creux de l'aisselle, et souvent plus ou moins directement, l'abdomen et le dos en raison des reconstructions qui utilisent et maltraitent ces régions.

Prérequis : Toutes les femmes ayant eu un cancer du sein en cours de traitement ou rémission (Avis médical).



→ Je souhaite faire du coaching sur appareils (individuel, en duo ou trio)

Pilates sur Appareils | Cours privé uniquement

Débutant ou initié en Pilates, vous souhaitez découvrir ou compléter votre pratique par le travail sur appareils traditionnels ? Le Reformer ou le Cadillac sauront vous séduire et vous apporter de nouveaux ressentis.



2. La pratique du Garuda, en exclusivité en Alsace



GARUDA

Garuda prend son nom d'un oiseau sacré de la mythologie indienne qui peut changer de forme. Il symbolise une manière plus intelligente et intuitive pour exercer le corps. **Naît de la combinaison de la spiritualité, du yoga, de la force de base du pilates et de la grâce du ballet, la méthode Garuda est la réponse aux personnes souhaitant un corps plus souple, plus fort et plus tonique.** Avec cette méthode, vous apprenez à contrôler vos mouvements, vous améliorez vos étirements et évitez de stresser vos articulations.

3. La pratique du Body Boxe

BODY BOXE TRAINING (cours collectifs 45min ou individuel 30min)

Ce cours combine les multiples bénéfices de la boxe, du kickboxing, du Thaï boxing et du fitness. Le programme se focalise sur le **développement de la force mentale et de la puissance de l'esprit** tout en construisant la force et la condition physique générale. Il offre un travail du corps complet.

Cet entraînement de haute intensité permet :

- Une perte de masse grasse
- Une libération du stress et des émotions
- Un renforcement musculaire efficace et global
- Le développement de la puissance
- La confiance en soi

Liste de matériel nécessaire :

- . 2 paires de Bande
- . 1 paire de gants

Cours réservé aux femmes dès 15 ans (certificat médical obligatoire).

