

Le Studio Soma Pilates Colmar

Cours collectifs et cours particuliers sur rendez-vous

Cercle Saint Martin 13 Av. Joffre Colmar

Sophie Cadé

Professeur de Danse Classique Diplômée d'Etat

Diplômée du Pilates Institute UK

06 09 17 21 44 ou sophie.cade@calixo.net

La méthode Pilates

Inventée en 1920 par Joseph Pilates, cette technique douce, proche du yoga et de la danse, est une méthode de conditionnement corporel qui fonctionne différemment des autres techniques grâce à une meilleure conscience de son corps. En visant les muscles profonds posturaux, la méthode Pilates construit la force de l'intérieur vers l'extérieur, rééquilibrant le corps et le réalignant correctement. L'enseignement de la méthode Pilates se fonde sur des mouvements élémentaires, faciles à apprendre et ne présentant pas le moindre danger pour celui qui la pratique.

Les bienfaits de la méthode Pilates :

Votre posture sera améliorée, trouvant le bon équilibre entre force et souplesse, et c'est aussi une très bonne façon de dégager le stress et la tension. Le résultat est un dos renforcé et :

- Un ventre plus ferme et plus plat
- Un corps harmonieux et tonique
- Des muscles souples et allongés
- Une meilleure résistance
- Des articulations déliées
- Un regain d'énergie

Les effets sont plus que purement physiques, vous vous sentirez revitalisés, détendus, confiants et plus souples.

Comment pratiquer la méthode Pilates ?

1 Au sol sur un tapis (Matwork) ou avec petit matériel (Swiss ball, Chi-ball, Circle, Bosu, Foam roller)

2 Sur des appareils conçus pour travailler de façon douce et progressive : Reformer, Cadillac

Chaque exercice est construit autour des huit éléments clefs: Respiration, Concentration, Mouvements fluides, Contrôle, Routine, Isolement, Centrage, Précision.

La méthode Pilates pour qui ?

- 1 ceux qui veulent améliorer leur forme, posture et apparence, modeler leur corps.
- 2 personnes en préparation physique, athlètes, danseurs, tennismen, golfeurs...
- 3 personnes voulant évacuer les tensions du dos, des trapèzes...
- 4 débutants ou retraités
- 5 ceux qui cherchent à prévenir l'ostéoporose
- 6 renforcement suite à une blessure

Cours solo sur appareil REFORMER et CADILLAC : 60 € l'heure, 30 € la ½ heure (sur rendez-vous)

Sur rendez-vous :	Cours collectif de 4 à 10 personnes :
• En solo : 60 €	• 17 € à l'unité 28 € les 2 cours par semaine
• En duo : 30 € / personne	• 160 € la carte de 10 cours
• En trio : 20 € / personne	• 295 € la carte de 20 cours
Initiation : groupe : 10 € duo : 15 € solo : 30 €	• 390 € la carte de 30 cours

Important: Les cours doivent être réservés à l'avance, y compris les cours collectifs. L'annulation d'un cours doit se faire 48 heures à l'avance, dans le cas contraire, il sera considéré comme dû et non remboursable.