


# LES COURS EN PETIT GROUPE

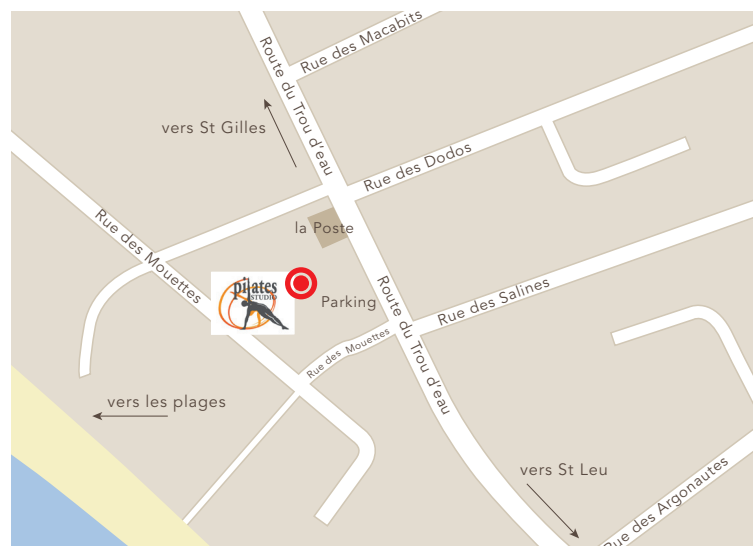
GROUPE DE 8 PERSONNES MAXIMUM



## PILATES MATWORK :

Travail sur tapis avec petits équipements, Foam Roller, Cercle, Ballon, Swiss Ball, Bosu, Elastique... Des exercices de base, simples et variés sont proposés pour apprendre à relâcher les muscles trop tendus. Le but majeur étant de rééquilibrer la musculature. Puis viennent des exercices d'un niveau plus élevé pour entraîner les abdominaux à devenir le centre fort et le rester. A partir de ce centre, tout le reste du corps est tonifié, sculpté et renforcé intelligemment.

LUNDI	MARDI
9H30 DÉBUTANT	10H
12H30	12H30
17H45 MATWORK 3	17H45
18H	18H MATWORK 2
19H MATWORK 2/3	19H DÉBUTANT
MERCREDI	JEUDI
10H	10H30 DÉBUTANT
12H30	12H30
17H45	17H45 DÉBUTANT
18H	18H45 MATWORK 1
19H MATWORK 3	19H
VENDREDI	
10H	
12H30	
17H DÉBUTANT	
18H MATWORK 1	
19H	



Tél. 0262 24 15 95  
[www.pilates-reunion.fr](http://www.pilates-reunion.fr)  
 Route du Trou d'eau - 97434 La Saline les Bains



*Bienvenue*  
 à ESPACE FORME  
 STUDIO PILATES

L'ESPRIT ZEN,  
 ÉCOUTE TON CORPS

**PILATES COURS INDIVIDUELS**  
*Reformer, Cadillac, Wunda chair...*

**PILATES COURS EN GROUPE**  
*Matwork ...*



Tél. 0262 24 15 95  
[www.pilates-reunion.fr](http://www.pilates-reunion.fr)  
 Route du Trou d'eau - 97434 La Saline les Bains



# LA MÉTHODE PILATES

Le Pilates est une gymnastique adaptée à tous qui permet de renforcer la sangle abdominale et d'améliorer sa posture. Cette méthode privilégie le travail sur les chaînes musculaires plutôt que sur un muscle isolé et se base sur la posture, l'alignement et la respiration. Le corps est sollicité dans son ensemble. Les mouvements se font dans l'harmonie, de façon fluide, avec une respiration contrôlée.

Les exercices se pratiquent sur tapis de sol, avec ou sans accessoires (Bosu, Foam Roller, Swissball) ou sur équipements spécifiques à la méthode, en cours individuel.

La méthode Pilates est profitable à tous. Personnes actives ou sédentaires, avec douleurs cervicales, de dos ou même hernie discale (dans ces cas, le Personal Training est recommandé).

## LES BIENFAITS DU PILATES :

> UNE POSTURE AMÉLIORÉE

> MOINS DE TENSION MUSCULAIRE ET DONC MOINS DE DOULEURS DE DOS ET DE CERVICALES

> UN VENTRE PLAT, UN DOS MUSCLÉ ET UNE SILHOUETTE AFFINÉE

> UN CORPS PLUS FERME, PLUS FORT DE L'INTÉRIEUR

> UN GAIN D'ÉNERGIE, DE SOUPLESSE, DE MAINTIEN ET DE BIEN-ÊTRE



Guylène Célestin,  
25 ans d'expérience en fitness, diplômée d'État et certification Pilates Institute Mickael King

## LE PERSONAL TRAINING

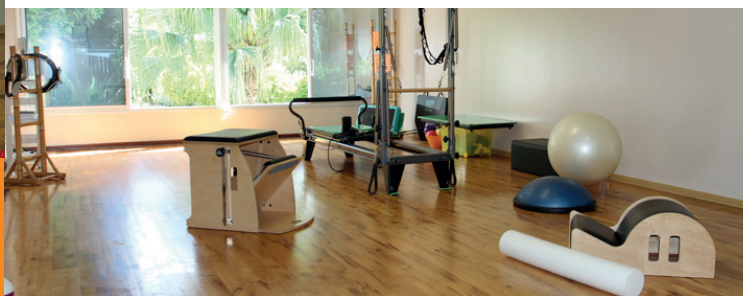
INDIVIDUEL - DUO - TRIO

Chaque personne est différente, nos postures et nos déséquilibres musculaires ou structurels sont spécifiques à chacun de nous. C'est pourquoi des séances de Personal Training sont proposées et permettent ainsi de travailler en séance individuelle des exercices spécifiques, ciblés adaptés à chaque déséquilibre musculaire. On travaille plus et les progrès sont plus rapides. Les changements sont profonds et durables.



## PILATES ÉQUIPEMENT

Reformer et 1/2 Cadillac, Wunda Chair, Spine corrector, machines créées par Joseph Pilates, spécialement adaptées aux techniques de la méthode Pilates, permettant un travail aérien qui sculpte votre corps tout en finesse et souplesse.



## PILATES MATWORK

Exercices de base, simples et variés pour relâcher les muscles trop tendus et pour renforcer les muscles faibles. Au niveau plus élevé, le but est un centre fort à partir duquel tout le reste du corps est tonifié, sculpté et renforcé intelligemment. Les muscles sont travaillés en profondeur, et particulièrement la sangle abdominale. Avec ou sans équipements, Swissball, cercle, Foam Roller

### COURS INDIVIDUEL

1 SÉANCE	60 €
5 SÉANCES	275 €
10 SÉANCES	500 €

### COURS DE 2 À 3 PERSONNES TARIF PAR PERSONNE PILATES MATWORK, SUR TAPIS

1 SÉANCE	40 €
5 SÉANCES	175 €
10 SÉANCES	280 €

à noter : 5 premières séances sur 5 semaines consécutives

le planning du Personal Training est consultable sur [www.pilates-reunion.fr](http://www.pilates-reunion.fr)

prise de rendez-vous via la page contact