

A QUI S'ADRESSE LA MÉTHODE PILATES APPI (<https://www.appihealthgroup.com/>) ?

A tout le monde ! En effet, la méthode initiale de Joseph Pilates a été décortiquée et confrontée aux récentes études scientifiques. Chaque exercice a été analysé puis adapté en 4 à 6 niveaux, certains ont été supprimés. De ce fait, **DIVERS OBJECTIFS** peuvent être atteints :

- Résoudre un problème de stabilité
- Diminuer des douleurs dorsales
- Gagner
- Préparer sa saison de ski/ course, etc.
- Améliorer ses performances sportives
- ...

Cependant, ceci n'est pas une méthode miracle et il est **NÉCESSAIRE DE PRATIQUER**. La pratique commence par une prise de conscience corporelle. Afin d'obtenir un recrutement correct des muscles, il est nécessaire de respecter les « **5 ÉLÉMENTS CLÉS** ». Puis, seule la régularité de l'entraînement permet d'obtenir des résultats.

Lors de chaque séance, je chercherai à adapter les exercices/postures à vos besoins et à votre niveau de fitness. Afin de compléter toute inscription, je vous demanderai de répondre à un questionnaire de santé. Ceci me permettra de cerner vos capacités ainsi que vos zones de faiblesses. N'hésitez pas durant le cours à me faire part d'inconfort ou de difficulté à réaliser certains exercices.

L'abonnement s'élève à 220fr. pour 12 séances. Si vous désirez participer à 2 cours par semaines, le forfait est de 350fr. Tout arrangement est possible.

Pour répondre à vos besoins, les groupes resteront à dimension humaine et le nombre de participants sera limité.

Pour la première séance, vous avez besoin d'habits de sport confortables. Prévoyez un linge. Vous pratiquerez soit à pieds nus soit avec des chaussettes antidérapantes.

QUI SUIS-JE ?

Depuis 10 ans, j'exerce la profession de physiothérapeute. J'ai pratiqué le Pilates à titre personnel durant quelques années et voyant les bienfaits de celui-ci, j'ai entrepris une formation spécifique en Matwork (travail au sol avec/sans matériel) et en Pilates pré/post-partum (lors de grossesse) en 2017. Afin de compléter mes connaissances, depuis cet automne, j'ai débuté une formation en physiothérapie du sport à Nice.

La méthode Pilates me permet aussi bien de traiter des patients que des sportifs. Elle a un impact non négligeable en termes de prévention de blessures ou de récidives. Elle contribue au bien-être.

ALORS INTÉRESSÉ/E ?

Début des cours le mardi 11 septembre à 17h30 ou le mercredi 12 septembre à 11h.

STÉPHANIE MONNEY

076/369.96.56

stephanie@csp.ch