

**Section :** Pilates

**Age :** à partir de 16 ans

**Période / Lieu / Horaires :**

- Les MERCREDIS de 10h30 à 11h30 à l'Argonaute boulevard Marie Stuart 45000 Orléans

**Date de démarrage de la section:**

- Tous les mercredis hors vacances scolaires et jours fériés
- Les mercredis du 16 septembre 2020 au 16 juin 2021.

**Description des activités proposées :**

Par la méthode Pilates, on se concentre sur les muscles centraux (périnée et transverse) et la respiration tout au long des mouvements, afin de développer les muscles profonds, corriger et améliorer l'équilibre et la posture, soulager les articulations et renforcer la colonne vertébrale ainsi que son physique en rééquilibrant les muscles du corps.

C'est une pratique accessible à tous, nécessitant un tapis personnel, qui se pratique essentiellement pieds nus ou en chaussettes antidérapantes (sauf personnes portant des semelles).

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Tenue de sport
- tapis de sol personnel,
- paire de baskets d'intérieur.

**Contacts :**

**Direction de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs :**

✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

**Responsable :** Sébastien TRIAU

**Educateur :** Corandi Andrehyna