

Section : PILATES**Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le mardi de 11h00-12h00, hors vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE
73 Bd Marie Stuart
45000 Orléans

Date de démarrage & de fin de la section :

- Du mardi 12 septembre 2023 au mardi 25 juin 2024.

Description des activités proposées :

Le PILATES est une méthode qui vise à travailler, à mobiliser, à renforcer les muscles profonds du corps et aussi à coordonner sa respiration avec un mouvement.

Les objectifs du PILATES :

- Remettre le corps dans un alignement idéal,
- Améliorer la posture, l'équilibre, la souplesse et la respiration
- Pratiquer régulièrement, la méthode PILATES permet de prévenir de certaines douleurs et de lutter contre certaines pathologies.

Tenue et matériel à prévoir :

- Un Tapis
- Une bouteille d'eau
- Une Serviette
- Vêtements pour la pratique du Pilates (favorise l'aisance gestuelle, ni trop serré, ni trop ample)

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.29.91**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: *NTSENGUI BOUSSAMBA Hugues***