

Saison 2022/2023



## PILATES / STRETCHING

Contacts : Nadia MOMPLAY au 06.18.32.39.07  
ou [secretariat@csadn.org](mailto:secretariat@csadn.org)

### HORAIRES :

#### PILATES

- Lundi 19H-20H

#### STRETCHING

- Lundi 20H-20H30  
(extension du cours de Pilates)

### TARIFS A L'ANNEE :

Pilates : 210€

Pilates + stretching : 280€

Stretching : 100€

### Descriptif de l'activité

Méthode douce mais intense de renforcement musculaire, renforçant les muscles profonds.

La méthode Pilates permet un alignement juste du corps, limitant de ce fait, douleurs et blessures permanentes.

Cette pratique s'adresse à tous, de la personne n'ayant jamais fait de sport au compétiteur désirant se préserver, soulager des douleurs existantes (dos, genoux, arthroses, etc.) ou optimiser ses performances quelle que soit sa discipline sportive.

Par une respiration adaptée, vous allez harmoniser votre silhouette en obtenant une SYNERGIE CORPS-ESPRIT amenant à une grande décontraction. (Idéal aussi pour s'affiner).

### Objectifs

- Prendre conscience de son schéma corporel,
- Développer sa capacité respiratoire et sa mémoire,
- Obtenir souplesse, fluidité, coordination,
- Progresser chacun à son rythme quelque soit son niveau au sein d'un groupe



**A partir de 16 ans**

### Adhésion section FITNESS/PILATES 2022-2023

Catégorie	Cotisation CSADN (*)	Quote-part section	Total à payer
Saison 2022-2023			
Jeunes de moins de 18 ans	25 €	3€ 2 €	27 €
Adultes	37 €	3€ 2 €	39 €