



Comité Départemental EPMM
Sports pour Tous
MARNE

**Avis aux animatrices et
animateurs :
Venez accompagnés de 3
personnes et profitez de la
gratuité du stage.**

Organise Un Stage Promo *PILATES et STRETCHING*



Samedi 29 MARS 2008

CDEPMM SPORTS POUR TOUS MARNE 6 allée du Tyrol - 51100 REIMS
Tél : 03.26.07.68.47

Cdepmm51@sportspourtous.org - www.sportspourtousmarne.org

Stage Promo PILATES et STRETCHING

Samedi 29 mars 2008 de 14H30 à 17H30

Au Complexe Espace Club (zone Farman)

10 rue Gabriel Voisin - 51100 Reims



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avant le 25 mars 2008

Intervenante Dominique FRYSZ

La méthode Pilates est une méthode d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. Elle existe depuis les années 20, porte le nom de son inventeur Joseph PILATES immigré aux Etats-Unis au début du siècle.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base technique.

C'est un ensemble de bienfaits et de solutions pour : corriger et améliorer la posture, tonifier les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos.

Dominique vous proposera de découvrir cette méthode Pilates au travers notamment du Swiss Ball. Il s'agit d'un gros ballon souple qui permet de trouver son centre de gravité en faisant travailler les muscles stabilisateurs.

Le stage se terminera par une séance de stretching.

Vous souhaitez participer au stage?

Il vous suffit de retourner le coupon-réponse

Ci-contre accompagné de votre règlement à :

 
<p><i>CDEPMM Sports Pour Tous de la Marne</i> <i>6 allée du Tyrol</i> <i>51100 REIMS</i></p>

NOM

Prénom

Adresse

.....

Date de naissance :

Tél.

Email.

CLUB

Participation au Stage Promo Pilates

Samedi 29 mars 2008

Licencié(e) EPMM.....23€

Non licencié(e) EPMM.....25€

Ci-joint règlement par chèque de
à l'ordre de CDEPMM MARNE

CDEPMM SPORTS POUR TOUS MARNE 6 allée du Tyrol - 51100 REIMS
Tél : 03.26.07.68.47

Cdepmm51@sportspourtous.org - www.sportspourtousmarne.org