



Nous souhaitons mettre en place un cours de PILATES  
Seriez-vous intéressé(e)s ?

En fonction des disponibilités de la salle de la Mare Henriette et du planning du professeur,  
nous avons deux possibilités :

**Le mardi de 11h - 12h ou le jeudi de 19h30 - 20h30 (hors vacances scolaires)**

**Faites-nous part de vos souhaits ! Nous attendons vos retours !**

**Si le nombre de participants le permet, nous essaierons de finaliser ce projet en  
mettant en place, dans un premier temps, un cours d'essai qui vous permettra de vous  
familiariser avec la méthode PILATES et les techniques du professeur**

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter : [Stretching.club.bbr@gmail.com](mailto:Stretching.club.bbr@gmail.com)

Nous espérons avoir bientôt le plaisir de vous retrouver et vous remercions par avance pour  
votre participation à la mise en place de ce nouveau cours.

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique  
développé au début du XX<sup>e</sup> siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a  
pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage  
musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une  
restauration des fonctions physiques.

