



CENTRE PILATES

Manosque, le 24 Août 2018

"Négliger son corps pour tout autre avantage dans la vie est la plus grande des folies" Schopenhauer

Chers anciens adhérents et futurs adhérents,

Voici les informations et nouveaux horaires concernant la rentrée 2018/2019 dans votre CENTRE :

- **MÉTHODE PILATES** : en **Cours collectifs MATWORK** (exercices TRADITIONNELS au tapis) et **PETIT MATERIEL**

Lundi : 15h00 : PILATES MATWORK niveau I cours séniors avec Céline

Mardi 12h20 : PILATES Petit Matériel tous niveaux et 19h15 : PILATES MATWORK II et III/ Petit Matériel avec Céline

Mercredi : 18h30 à 19h30 : PILATES MATWORK tous niveaux avec Céline

Jeudi : 9h : PILATES Petit Matériel tous niveaux, 11h30 : Femmes enceintes, 14h : Mamans/bébés avec Céline

12h20 : PILATES MATWORK tous niveaux avec Laure

Vendredi : 9h : PILATES MATWORK tous niveaux avec Laure

- **STRETCHING** : **Cours collectifs**

Lundi : 9h : avec Laure

Vendredi : 19h30 : 1/2h stretching 1/2h détente avec Céline

- **RELAXATION** : **Cours collectifs**

Nous vivons une époque stressante : notre rythme de vie s'accélère sans cesse, la pression qui en découle également, et l'incertitude du lendemain est forte. Face à ces maux modernes, les thérapies du bien-être, au-delà de la détente corporelle et spirituelle qu'elles procurent, répondent à un besoin croissant de quête de soi et de sens.

Mêlant sophrologie, techniques de respiration et de relaxation, méditation, la « relaxologie » est une méthode assez polyvalente regroupant plusieurs pratiques de relaxation et de développement personnel.

Lundi : 12h20 et Vendredi : 19h30 : 1/2h stretching 1/2h détente avec Céline

- **HATHA YOGA** : **Cours collectifs tous niveaux**

Le principe du Hatha yoga étant l'ajustement permanent... Chaque élève explore les postures avec son niveau, ses possibilités et ses difficultés. Claire est là pour guider et aider les élèves à trouver "leur yoga". La pratique du yoga, c'est aussi un travail physique (plus ou moins intense), au cours duquel le corps se renforce et se tonifie en profondeur afin d'être en mesure de tenir et d'approfondir les postures.

Mardi : 9h : avec Claire

Pour mieux nous connaître et téléchargez vos dossiers d'inscription et gagner du temps, allez sur notre site : centrepilatesmanosque.fr

Pour tout nouvel adhérent, nous mettons en place un cours d'essai gratuit dans chaque cours proposé lors la 1ère semaine de votre inscription. Et nous mettons en place un forfait à 20,00€ pour 3 cours d'essai qui seront déduit de votre forfait lors d'une inscription définitive.

« Des mouvements intelligemment dessinés, effectués correctement, avec une grande précision et en équilibre sont plus efficaces que des heures d'entraînement monotone composées d'exercices stéréotypés. » J.H PILATES

Coaching personnalisé : sur RDV uniquement contactez Céline au 0616959765

Afin de préparer au mieux cette rentrée, nous vous accueillerons le :

**Mercredi 5 septembre de 10h à 12h et de 14h à 19h et le samedi 8 septembre, nous serons présents au Forum des associations
REPRISE DES COURS COLLECTIFS DÈS LE LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018**

- **Munissez-vous de votre photo d'identité, du certificat médical obligatoire, pour tous de moins de 3 mois. Tout dossier doit être complet pour valider votre inscription. Nous demandons aux anciens adhérents de venir avec le dossier complet afin de ne pas perdre de temps lors des journées d'inscription et afin de vous éviter trop d'attente. (Remplir la nouvelle fiche 2018 en majuscule merci)**

Dans l'attente et le plaisir de vous retrouver, Sportivement, Céline Nakache.

CENTRE PILATES - Association loi 1901
Siège social : 37 boulevard Martin Bret – 04100 MANOSQUE

☎ 06.16.95.97.65

✉ : centrepilatesmanosque@gmail.com

🌐 Notre site : centrepilatesmanosque.fr