

UN COACHING HAUT DE GAMME

Pilates & Aqua Pilates dans le bassin d'eau de mer

Redécouvrir, comprendre et contrôler son corps

Nos préparateurs physiques, Louise et Luc, sont des coachs sportifs diplômés à votre écoute pour vous aider à retrouver ou à améliorer votre condition physique globale.



Retrouvez Louise ou Luc dans nos programmes « Bien-Être » mais aussi le temps d'une « Journée pour soi ».

La philosophie du Pilates réside dans le fait d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un, de trouver une synergie bénéfique à la recherche de l'exécution parfaite. C'est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps ; améliorer sa silhouette et accroître sa force intérieure .

Déroulement d'une séance (1 heure) :

- *Préparation au sol : Concentration & respiration, neutralité du bassin, centrage, placement du diaphragme, des épaules et de la nuque*
- *Aqua Pilates dans le bassin d'eau de mer (30')*
 - *Retour au calme, relâchement au sol*

