



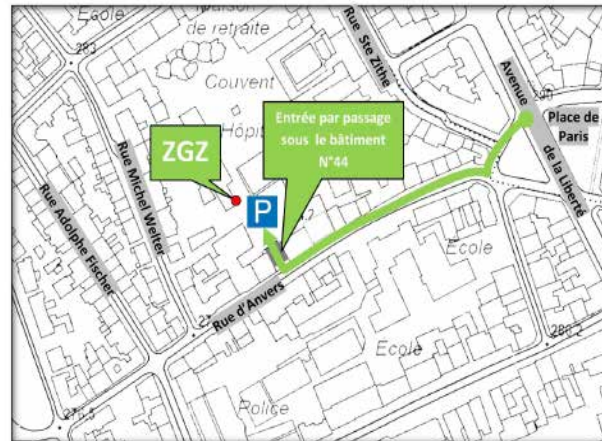
SPORT SANTÉ PILATES

Information

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :

VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR DU PARKING. A LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR DE GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS LEQUEL IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3^E ÉTAGE À L'ACCUEIL DU ZITHA GESONDHEETS ZENTRUM / SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE





Le droit de rester en bonne santé

La méthode Pilates porte le nom de son créateur, Joseph Hubertus Pilates, gymnaste, boxeur né en 1880 à Düsseldorf. Parce qu'il avait gravement souffert, durant son enfance, d'asthme, de rhumatisme et de rachitisme, Joseph Pilates se passionne, pour l'étude de l'anatomie et du mouvement, pour le yoga et les arts martiaux.

Sa philosophie était la suivante : Tout être humain naît avec un droit universel, le droit de rester en bonne santé. À partir de cette idée, il a élaboré un répertoire de mouvements spécifiques pour permettre de « rajeunir » et d'assouplir la colonne vertébrale et les articulations. Inspirée des écrits des philosophes grecs, des enseignements de la pensée orientale et de l'étude du mouvement animal, sa méthode, qu'il baptise «contrôlogie» est basée sur les principes suivants :

- La respiration
- La concentration
- Le centre
- Le contrôle
- La précision
- La fluidité



Programme, Didactique

Les avantages de pratiquer la méthode Pilates:

Meilleure posture et prévention des lésions

Augmentation de la flexibilité et de la mobilité des articulations

Tonification et le renforcement des muscles

Amélioration des systèmes respiratoires, cardiovasculaires et circulatoires

Force et stabilité du centre du corps

Développer un centre fort – muscles internes abdominaux- et un dos fort, sans douleur

Réduction des niveaux de stress, tension et fatigue

Connexion esprit et corps

Excellent complément pour n'importe quel type d'entraînement

Augmente la conscience corporelle

Augmente l'équilibre et le contrôle



Dates et horaires

Débutants, intermédiaires, avancées

Lundi, mardi, jeudi et vendredi hors vacances scolaires

Inscriptions

Le cours est limité à 8-10 inscriptions.

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Prix

6 séances à 120 € ou 12 séances pour 220€ non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS).