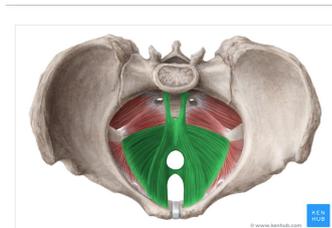
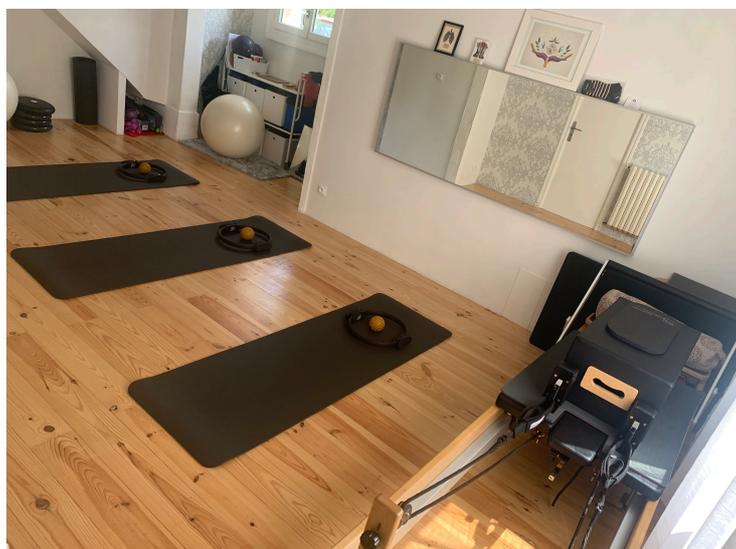




# Pilates bien-être 2023

Newsletter - Saison 4 (lundi 27 février/samedi 15 avril)

[www.pilatesbienetre.com](http://www.pilatesbienetre.com)



Un petit aperçu d'une partie des muscles du périnée! À explorer durant l'atelier le 18 février!



## RESPIRATION

L'un des principes du Pilates. Environ 20000 respirations par jour... Prenez-vous le temps de bien respirer?

## Cours - reprise lundi 27 février

### Saison 4: le printemps arrive! On prend soin de ses pieds!

Vos pieds 26 os, 33 articulations, une centaine de muscles, ligaments et tendons! [Voir vidéo](#) intéressante sur les fonctions musculaires du pied. Après tout, entre 10 000 et 20 000 pas (ou plus) par jour, x par 365...

On ajoutera quelques mouvements importants dans les séances pour les pieds. Des 'abdos pieds':-)

Un atelier 'course à pied' vous intéresse? Pour 4 personnes je peux en programmer un, envoyez-moi un email. Samedi 11 mars.

### Atelier Périnée et Mouvement: 18 février

Concrétisation de l'anatomie du bassin et des muscles du périnée - c'est à dire: on apprend notre anatomie avec notre ressenti, due à des mouvements particuliers et des visualisations. L'atelier contient aussi une série d'exercices pour étirer et relâcher le périnée. Je vous remets aussi un dossier d'information qui récapitule le contenu de l'atelier.

### Nouveaux créneaux: débutants bienvenus

**Nouveau** créneau le lundi à 11h. Il reste 3 places!

Créneaux à prendre: le lundi 19h (1 place) et le mardi 12h30 (1 place).

### Pilates sur Machines Reformer et Chair:

Je propose des ateliers 'découverte' pour DUOS le samedi et le vendredi. pour 2 personnes, (25 euros par personne). Contactez-moi si vous voulez réserver. Débutant(e)s bienvenu(e)s.



### La Chair: Joseph Pilates et Clara (sa femme)

Fauteuil qui se transforme en machine. Atelier février! [Voir vidéo](#)



### STUDIO SPORT-SANTÉ

Reprendre une activité physique après une période de sédentarité ou maladie / blessure.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h	Mini-collectif	SPORT-SANTÉ prescription médicale (solo/duo/trio)		ROSE PILATES	DUO/SOLO	DUO/SOLO
11h	Mini-collectif Doux/ Débutants <b>NOUVEAU</b>				DUO/SOLO	DUO/SOLO
12h30	12h45 Mini-collectif Doux	12h30 Mini Collectif Doux		12h30 Mini-collectif Dynamique		
14h		DUO/SOLO	13h30 online class ENGLISH	DUO/SOLO	DUO/SOLO	
15h			DUO/SOLO	DUO/SOLO	DUO/SOLO	
16h					DUO/SOLO	
18h	Mini-collectif Débutants	Mini-collectif Dynamique	Mini-collectif Doux	Mini-collectif Doux		
19h	Mini-collectif Débutants	Mini-collectif Dynamique	Mini-collectif Doux	Mini-collectif Doux		

## Saisons - dates, tarifs:

**Saison 4** : lundi 27 février - samedi 15 avril (7 semaines)

**Saison 5** : mardi 2 mai - samedi 8 juillet (10 semaines)

Possibilité cours lundi férié si 4 personnes! Il y aura 2 ou 3 créneaux

Les lundis fériés selon la demande.

**Saison 'Summer Time' (Été)** - juillet dates et créneaux mini-collectifs à confirmer

### Tarifs Saisons (mini-collectifs):

**Saison 4** : 105€ **Saison 5** : 150€ (15€ par cours)

Pilates 2 fois par semaine? **5% de remise** par Saison si réservé par Saison.

**Tarifs Atelier Périnée**: 25€ (20€ si adhérent **Saison** ou régulier **SOLO/DUO**).

4 personnes par atelier. Durée: 90 minutes.

**Tarif Atelier Pilates sur machines**: 25 euros par personne (maximum 2 personnes). Durée: 60 minutes.

**Tarif DUO**: 45€ (tapis et petit matériel) / 50€ (Reformer/Chair)

**Tarif SOLO**: 40€ (tapis et petit matériel) / 45€ (Reformer/Chair)

**Tarif non-adhérent Saison pour mini-collectif**: 18€ selon disponibilité, 15€ si adhérent Saison et désire extra ou / et participant(es) aux cours Solo ou Duo.

**Termes et Conditions**: voir page <https://www.pilatesbienetre.com/cours--tarifs.html>



### Atelier Périnée Anatomie & Mouvement: samedi 18 février 10h-11h30

*'l'atelier a répondu à mes attentes. De part de son côté théorique parce que la rééducation périnéale date de 2011!! Mais aussi du côté pratique : des petits exercices top et faciles à reproduire.'*

*—  
'Le support papier me permet de revenir dessus et de bien mémoriser "ce qui a été dit". La visualisation est maintenant plus facile et peut être intégrée facilement dans le quotidien, dans mes autres activités telle que la pratique Qi Gong. Je recommande!'*

### PILATES SPORT – SANTÉ / Sport sur ordonnance

#### Mardi 10h – (minimum 2 personnes)

Des cours Sport-Santé / Sport sur ordonnance le mardi à 10h seront proposés pour personnes avec pathologies longue durée (ALD). Parlez-en à votre mutuelle et médecin. Groupe de 4 personnes. (Diplômée Sport sur ordonnance.)

**ROSE PILATES - 'je prends soin de moi'** - Lire, cliquez [article Télégramme](#)  
**Méthode Pilates progressive pour accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein** (dès le diagnostic tout au long du traitement) et leur permettre de retrouver force et souplesse et d'atténuer la fatigue et les effets des traitements. Je peux aussi offrir des cours dans un cabinet de kinésithérapie, cabinet infirmier, maison sport-santé etc.

Je suis certifiée (et référencée) en Rose Pilates par Jocelyne Rolland, kinésithérapeute et créatrice

du Rose Pilates et du site [www.sereconstruireendouceur.com](http://www.sereconstruireendouceur.com)

*'Nous étions un petit groupe de 4 femmes avec la même maladie, les exercices étaient très doux et Frédérique bienveillante, je me suis rapidement sentie en confiance, sans avoir peur ' de dire " je n'y arrive pas". DM.*