



en dix séances vous sentirez la
différence,
en vingt séances vous verrez la
différence et
en trente séances vous aurez un
tout nouveau corps

Joseph Pilates



Informations supplémentaires

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Secrétariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

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





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

Pour:

des personnes de tout âge



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

6 ou 12 unités à 60 minutes

Débutants:

lundi, de 12:15-13:15h ou mercredi, de 18:15-19:15 h

Intermédiaires:

mardi, de 18:15-19:15h ou jeudi, de 18:15-19:15 h

hors vacances scolaires

Langue

Luxembourgeoise / Française

Inscriptions

Le cours est limité à 10 inscriptions.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Lieu

ZithaGesondheetsZentrum 3. étage
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

avec la collaboration de [Pilates Studio Luxembourg](#)

Prix

6 séances à 120€ ou 12 séances pour 220€

non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS).