



PUC.PARIS



PUC.PARIS



PUC - PARIS UNIVERSITE CLUB



PUC@1906



PARIS UNIVERSITE CLUB

PILATES

A PARTIR DE 16 ANS

2024- 2025





INFORMATIONS GENERALES

Le Pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

Le Pilates met l'accent sur la notion d'équilibre des forces qui s'appliquent dans le corps. Un muscle tendu crée une force de traction qui va perturber les articulations sus et sous-jacentes. Et comme les muscles du corps fonctionnent principalement par paires antagonistes (action contraire), si un muscle tire trop fort d'un côté, il y a de grandes chances pour que son antagoniste soit au contraire étiré et/ou faible. Si l'on veut corriger ces forces déséquilibrantes, on doit donc corriger les groupes musculaires qui sont antagonistes. Ceci permet d'équilibrer également la posture.

LIEUX D'ENTRAINEMENTS

SALLE MULTISPORTS / DOJO

Stade Charléty
17 Avenue Pierre de Coubertin
75013 Paris

DOJO ESPACE SUD CITÉ UNIVERSITAIRE

17 boulevard Jourdan
75014 Paris



PLANNING ET LIEUX DES ENTRAINEMENTS

Début des cours le 12 Septembre 2024

	HORAIRES	LIEUX
JEUDI	20H00 - 21H00	Dojo espace sud
JEUDI	21H00 - 22H00	Dojo espace sud
VENDREDI	12H30 - 13H30	Salle Boisset

INSCRIPTIONS ET COTISATIONS



COURS

1 cours
Forfait 10 séances
Adhésion annuelle

TARIFS

20 €
220 €
480 €

Toute inscription au Paris Université Club est définitive et aucun remboursement ne sera accordé.

Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF75), les ANCV (Coupons Sports et Chèques Vacances), les Pass'Sports, LABAZ (nouvelle aide pour les 15 -17 ans de la région IDF) et les Réduc'Sports pour les parisiens.



CONTACT ET ADRESSES

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

17 Avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS
01 44 16 62 62 / accueil@puc.paris
www.puc.paris

SECTION PILATES

01 44 16 62 62
accueil@puc.paris

