

LES FONDAMENTAUX

Les « Fondamentaux »

Il s'agit d'une séance privée de 30' pour apprendre les bases de la méthode :

La respiration, le placement du bassin, les engagements : abdominal et périnéal, les alignements, la prise de conscience de la posture.

En effet, le Pilates est devenu populaire et les façons d'enseigner sont aussi variées qu'il y a de professeur. Hors, le Pilates d'origine se base sur des piliers appelés « fondamentaux » Sans ces bases, ce n'est plus du Pilates mais du fitness.

Au studio GAIA, nous tenons à ce que nos élèves aient tous les mêmes armes pour débiter dans la méthode. Apprendre et maîtriser les « fondamentaux » permettent de comprendre pourquoi vous avez choisi la méthode Pilates et pourquoi vous avez choisi GAIA.

Ce cours est obligatoire, y compris pour les personnes pratiquant le Pilates depuis plusieurs années.

--

Emmanuelle Forment va vous envoyer un mail pour fixer ce rendez-vous.

Nous vous prions de répondre dès réception de celui-ci.

Le cours sur les fondamentaux ne pourra pas être déplacé.

Si vous l'annuler au dernier moment ou même 24H à l'avance, il sera perdu et vous perdrez la chance de comprendre le Pilates.

Ce cours est non remboursable.

En attendant le rendez-vous, vous pouvez quand même débiter les cours.

Vos questions seront alors présentes le jour de ce rendez-vous. Vous pourrez échanger avec le professeur sur votre ressenti des premiers cours.

Tarifs : 32€

Cours individuel de 30 minutes.

