

Cela semble
toujours
impossible,
jusqu'à ce qu'on
le fasse.

Lombalgies et étirements

Les étirements ou le travail de la souplesse participent à la prise en charge des lombalgies en réduisant les tensions musculaires et les contraintes mécaniques exercées sur le rachis lombaire.

Intégrés régulièrement, ils contribuent à la **prévention** des récives, en complément du renforcement musculaire.



Stage 5 semaines
le mardi
à 18H15
avec Fabienne

PILATES
& ETIREMENTS
INTENSIFS

Tu as le
pouvoir de
changer les
choses

#pilates #étirements #souplesse #amplitude #raideur
#lombalgies #jenpeuxplusdemonmalaulombaires

Le déroulé du cours

Lors de ce cours, nous vous proposons des exercices de **Pilates** associés à des temps d'**Étirements** approfondis. Le terme « intense » ne signifie pas douloureux, mais simplement que nous prenons le temps nécessaire pour assouplir les muscles en douceur, grâce à différentes méthodes : **étirements statiques, dynamiques, balistiques et passifs.**

Ce cours vous permettra de mieux comprendre le rôle essentiel des étirements, notamment dans la prévention et **le soulagement des douleurs du bas du dos**, afin d'adopter des pratiques efficaces et durables au quotidien.

#pilates #étirements #souplesse #amplitude #raideur
#lombalgies #jenpeuxplusdemonmalaulombaires



ça t'intéresse ?

- Les mardis à 18H15 à compter du **24 février** jusqu'au mardi 24 mars inclus.
- Les stages sont inclus dans ton forfait (1h est décomptée) ou 125€ (au lieu de 140€) pour les non adhérents au studio.
- Ouverts à tous, y compris aux personnes non inscrites au studio.
- Avoir pratiqué minimum 4h de Pilates sur tapis.
- Stages non adaptés aux femmes enceintes.
- Places limitées à 7 personnes par stage.
- S'inscrire en ligne sur xploractiv ou infos par mail à : gympilatesbordeaux@gmail.com

06 78 78 68 59

