

**Section : PILATES****Public : 16 ans et plus****Adapté à tous niveaux****Période / Lieu / Horaires :**

- Le mardi de 11h30-12h30, hors vacances scolaires et jours fériés
- L'ARGONAUTE  
73 Bd Marie Stuart  
45000 Orléans

**Date de démarrage & de fin de la section :**

- Du mardi 24 septembre 2024 au mardi 24 juin 2025.

**Description des activités proposées :**

Le PILATES est une méthode qui vise à travailler, à mobiliser, à renforcer les muscles profonds du corps et aussi à coordonner sa respiration avec un mouvement.

Les objectifs du PILATES :

- Remettre le corps dans un alignement idéal,
- Améliorer la posture, l'équilibre, la souplesse et la respiration
- Pratiquer régulièrement, la méthode PILATES permet de prévenir de certaines douleurs et de lutter contre certaines pathologies.

**Tenue et matériel à prévoir :**

- Un Tapis
- Une bouteille d'eau
- Une Serviette
- Vêtements pour la pratique du Pilâtes (favorise l'aisance gestuelle, ni trop serré, ni trop ample)

**Contacts :****Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**✉ : [emis-ovc@orleans-metropole.fr](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)**Responsable : Sébastien TRIAU****Educateur: *NTSENGUI BOUSSAMBA Hugues***