**LES COURS DE PILATES**  
***L'origine de la méthode***  
La méthode Pilates connaît un grand succès dans le monde entier depuis quelques années. Elle doit son nom à Joseph Pilates, infirmier allemand, qui élabora une méthode de gym lorsqu’il était prisonnier durant la première guerre mondiale. Vu son succès auprès des autres prisonniers et les bienfaits qu’apportent sa méthode, il décide d’ouvrir un studio de gym en 1929. Ce n’est que dans les années 80 que la méthode connaît son immense succès notamment grâce aux stars qui sont folles des exercices ventre plat  
***La méthode Pilates c’est quoi ?***  
La méthode est basée sur une série d’exercices adaptés à chacun et va prendre en compte à la fois le travail des muscles mais également la relaxation et la respiration. Pilates est une méthode douce mais extrêmement puissante et efficace. Lors des exercices, tous les efforts vont partir des abdominaux. Ainsi, les mouvements ne sont amorcés qu’une fois les abdominaux contractés. Toutes les parties du corps étant sollicitées, vous allez vous muscler harmonieusement et retrouver un ventre plat et ferme.  
***Quel est le principe de la méthode Pilates ?***  
Les fondamentaux sont :  
**La respiration**  
**La concentration**   
**Le contrôle**   
**L’alignement**   
**La fluidité**   
**Le centrage**   
**L’ordre**  
**La relaxation**   
***Venez nous retrouver au Palais Vauban !***  
Les cours sont dispensés par un professeur diplômé et limités à 8 personnes.  
Ils ont lieu le mardi et le jeudi aux horaires suivants :  10h, 11h, 12h15 et 13h. Abonnement annuel uniquement***.***