

FICHE ACTIVITÉ



Duo PILATES



Nouvelle dimensions du pilates, un temps sur terre suivi d'un temps sur l'eau. Cette activité favorise la prise de conscience de son corps et de sa posture tout en libérant les tensions.

caenlamer.fr


Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)

Duo PILATES

FAIBLE



MOYEN



Durée : 1h30

Le Duo Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds.

L'activité permet :

- de ne jamais brusquer ni ses membres ni ses articulations.
- de travailler ses muscles en douceur.
- d'améliorer la posture en respectant un alignement correct.
- renforcer les muscles du dos et des abdominaux.
- travailler la respiration thoracique afin de libérer les tensions et augmenter la capacité pulmonaire.
- d'apprendre à équilibrer son corps contre les forces de l'eau pour la prévention des chutes.

Légende



Intensité



Force



Rythme

QUELQUES CONSEILS

- Une bouteille d'eau peut être à portée de main.

À TOUT
ÂGE



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr