

# Pilates

Joseph Pilates, boxeur et moniteur de sport allemand, met au point au début du 20e siècle une méthode de gymnastique, appelée aussi la « contrôlogie », en observant les étirements des animaux : le Pilates. Cette discipline encourage l'utilisation de l'esprit pour le contrôle des muscles par ces exercices afin de renforcer ceux qui sont trop faibles et de décontracter ceux trop tendus

Saison 2023-2024

Le contrôle du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement du rachis ainsi que le maintien d'une bonne posture générale la caractérise.



**InterActivites.com**  
Depuis 1963

animaux : le Pilates. Cette discipline encourage l'utilisation de l'esprit pour le contrôle des muscles par ces exercices afin de renforcer ceux qui sont trop faibles et de décontracter ceux trop tendus

# PILATES

Renseignements : 01 42 33 28 81



Merci de vous rendre sur notre site internet  
pour les dates d'inscription et de reprise des cours

[inter-activites.com/pilates](http://inter-activites.com/pilates)

Saison 2023-2024

**Centre sportif Jean Dame** 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

Adultes et jeunes à partir de 16 ans <sup>(2)</sup>	débutant et intermédiaire	Mercredi	12h00-12h50	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>
Adultes et jeunes à partir de 16 ans <sup>(2)</sup>	avancé	Mercredi	13h00-13h50	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>
Adultes et jeunes à partir de 16 ans <sup>(2)</sup>	intermédiaire avancé	Jeudi	19h15-20h05	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>
Adultes et jeunes à partir de 16 ans <sup>(2)</sup>	avancé	Jeudi	20h05-20h55	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>

**Gymnase Suzanne Berlioux** 4 place de la Rotonde 75001 Paris (entrée Porte du Jour) - 01 40 26 10 51

Adultes <sup>(2)</sup>	débutant	Lundi	17h00-17h50	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>
Adultes et jeunes à partir de 16 ans <sup>(2)</sup>	intermédiaire avancé avec matériel	Lundi	17h50-18h50	295 €/an <sup>(1)(3)</sup>

(1) tarif pour un cours par semaine.

(2) cours d'essai : 15 € (déductible de la cotisation).

(3) pour deux cours par semaine : 400 €

## FORMULES

PILATES et YOGA un cours de yoga et un cours de Pilates : 400 € / an

PILATES et TAÏSO le cours de taïso et un cours de Pilates : 400 € / an

PILATES PLUS deux cours de Pilates par semaine : 400 € / an

BARRE AU SOL ÉTIREMENTS et PILATES : le cours de barre au sol et un cours de Pilates : 400 € / an

## ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à **50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée**

(ajouter en sus la licence France judo ou FFTA tir à l'arc)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.

Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), Study-sport (COSF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2024.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).



PARIS 2024

