



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
**SPORTS POUR TOUS**  
MARNE

Avis aux animatrices et  
animateurs :  
Venez accompagnés de 3  
personnes et profitez de la  
gratuité du stage.

## Organise Un Stage Découverte " *PILATES* "



**Samedi 28 novembre 2015**

# Stage Découverte " PILATES"

Samedi 28 novembre 2015 de 14h30 à 16h30



Au CREPS de Reims, salle de danse  
Route de Bezannes - 51100 REIMS

*Intervenante Dominique Fryszt*



La méthode Pilates est une méthode d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. Elle existe depuis les années 20, porte le nom de son inventeur Joseph PILATES immigré aux Etats-Unis au début du siècle. L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base technique. C'est un ensemble de bienfaits et de solutions pour corriger et améliorer la posture, tonifier les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos.

**Vous souhaitez participer au stage?  
Il vous suffit de retourner le coupon-réponse  
Ci-contre accompagné de votre règlement à :**



CD Sports Pour Tous de la Marne  
Maison des Sports  
7 rue du Commerce  
51100 REIMS



— P . N . S

*ne pas jeter sur la voie publique*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**A retourner avant le 25 novembre 2015**

*\* DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES*

NOM .....  
Prénom .....  
Adresse .....  
.....  
Date de naissance : .....  
Tél (portable). .....  
Email. ....  
CLUB Sports pour Tous .....  
Licence Sports pour Tous 2015-2016 n° : .....

### Participation au Stage " Pilates" Samedi 28 novembre 2015

Licencié(e) Sports pour Tous ..... 15€  
Non licencié(e) ..... 20€

Ci-joint règlement par chèque de .....  
à l'ordre de CDEPMM Sports pour Tous 51