

Association Pilates en Seine (A.P.S) :

Nouvelle association sur le territoire de Seine-Essonne



Premier pôle Pilates en Essonne, l'Association Pilates en Seine (APS) naît de la volonté de deux professeurs de Pilates diplômés de faire découvrir cette discipline au plus grand nombre. Martine Teston-Vigne, professeur de danse classique et modern'jazz depuis 1985, se forme à la méthode Pilates auprès de LeaderFit, et l'enseigne depuis 2005. En 2010, Lili Teston-Vigne, elle aussi formée et diplômée par LeaderFit, assure de nouveaux cours, afin d'accueillir un nombre croissant de pratiquants.

L'APS propose un programme par niveaux distincts, permettant ainsi aux débutants comme aux confirmés de progresser harmonieusement.

Pour toute information sur les horaires et lieux de cours, contactez Martine Teston-Vigne à l'adresse email suivante : spiritharmony3@aol.com ou au **06 62 41 81 46**.

L'Association Pilates en Seine sera présente au Forum des Associations le 6 septembre 2015 et vous présentera plus en détails l'offre proposée (lieux, horaires, tarifs...)

Le Pilates, conseillé, reconnu et utilisé par les professionnels de santé, médecins du sport, kinésithérapeutes et ostéopathes, est une méthode de gymnastique douce non traumatique. Elle est destinée aux non-sportifs comme aux sportifs débutants ou de haut niveau.

La méthode Pilates sera certainement reconnue de santé publique dans les années à venir.

Si vous n'avez jamais entendu parler de la méthode, voici quelques informations :

Joseph Hubertus Pilates est le fondateur de cette discipline qui se compose de huit principes de base pour réaliser 35 mouvements et leurs déclinaisons consacrés au bien-être physique et mental.



3 questions au Dr Bellot, Médecin du sport tirées du journal 'Santé Magazine'.

• Pourquoi la méthode Pilates est-elle si spéciale ?

Parce que cette méthode douce de renforcement musculaire sollicite les muscles profonds et locaux permettant une amélioration de la posture et l'amplitude du mouvement nécessaire au bien-être quotidien.

• En quoi est-elle bonne pour la santé ?

Elle est appréciée pour ses bienfaits pour le dos, les articulations, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Le mouvement est lent et conscient et permet de mieux travailler ; à partir du moment où l'on sait comment utiliser son corps, on sait comment l'entretenir et l'économiser.

• Est-elle accessible à tous ?

Oui. Jamais traumatiques, ces exercices posturaux, à base d'étirements actifs, peuvent être proposés aussi bien aux jeunes dès l'âge de 12 ans, aux adultes et aux seniors pour compenser les défauts induits par les sports qu'ils pratiquent, ou par de mauvaises postures au quotidien. De toutes les techniques très « tendance », le Pilates est la gymnastique la plus proche de ce que cherchent les médecins du sport.