

**Notre Team ITS
se réjouit de vous
accueillir prochainement
parmi nos participants et
reste à votre disposition
pour toute question.**

**Unser Team ITS freut
sich, Sie demnächst als
Teilnehmer begrüßen
zu dürfen und bleibt für
weitere Fragen zu Ihrer
Verfügung.**



INSCRIPTION / ANMELDUNG

026/322.62.62 ou info@centre-its.ch

**Siège central
Correspondance**
Rue de la Banque 4
1700 Fribourg

**Succursale
Les Dailles**
Rue des Cerisiers 2
1752 Villars-sur-Glâne

**Succursale
Pérolles Centre**
Rue de Locarno 4
1700 Fribourg

**Succursale
Avry-sur-Matran**
Route des Fontanettes 25
1754 Avry-sur-Matran

CENTRE
ITS

INTERACTIVITÉ THÉRAPIE SPORT

COURS DE PILATES PILATES KURS

« Un esprit sain dans un corps sain »

- Prise de conscience corporelle
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Amélioration de la souplesse et de la mobilité
- Renforcement abdominal et du dos
- Renforcement du périnée
- Soulagement articulaire

« Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper »

- Körperbewusstsein
- Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts
- Verbesserung der Gelenkigkeit und der Beweglichkeit
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kräftigung des Beckenbodens
- Entlastung der Gelenke

Cours de Pilates

Le Pilates est une gymnastique douce, dont le but est de renforcer les muscles profonds intervenant dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale.

Par des exercices ciblés et privilégiant la qualité sur la quantité, on apprend à renforcer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme respiratoire de chaque participant. Cette méthode vise ainsi à équilibrer les forces exercées sur le corps et à diminuer les compensations induites.

En visant à renforcer et à étirer les différents groupes musculaires au niveau du tronc, de la ceinture abdominale et des membres (bras et jambes), le Pilates améliore la force, la coordination, la posture et la souplesse, tout en respectant les limites physiques de chacun.

La notion de stabilité et de mobilité est primordiale. En effet, il est important d'avoir un tronc stable lors de la mobilisation des membres (bras et jambes) et vice versa.

Ce cours de Pilates est spécifiquement adapté en poursuite de traitement en physiothérapie. Toutefois, le cours est accessible à toute personne et peut être intégré à tout moment de l'année.

Ces cours peuvent être suivis dans le cadre d'un groupe ou en séances individuelles.

Cours :

Séance collective hebdomadaire de 45 minutes, en langue française, donnée par un/e physiothérapeute.

Pour nos tarifs, jours et lieux de cours, merci de vous référer à notre site internet ou de contacter notre secrétariat.

Pilates Kurs

Pilates ist eine sanfte Gymnastik. Die tiefen Muskeln werden dabei gestärkt, was zu einer besseren Körperhaltung und der Stabilität der Wirbelsäule führt.

Durch gezielte Übungen lernt man die schwachen Muskeln zu stärken und die verspannten Muskeln zu entspannen, was zur Aufrechterhaltung einer guten Allgemeinhaltung führt. Der Rhythmus der Atmung jedes Teilnehmers wird stets berücksichtigt.

Diese Methode zielt auf einen Ausgleich der verschiedenen Kräfte hin und soll die körperlichen Kompensationen reduzieren.

Das Stärken und Dehnen der verschiedenen Muskelgruppen in der Rumpfgegend, der Bauchmuskeln und der Körperglieder (Arme und Beine) wird beim Pilates angestrebt. Dies verbessert die Kraft, die Koordination, die Haltung und die Beweglichkeit, unter Berücksichtigung der körperlichen Fitness jedes einzelnen.

Die Kenntnis der Stabilität und Beweglichkeit ist ausschlaggebend. In der Tat, je besser die Rumpfstabilisation umso besser die Qualität der Arm- und Beinbeweglichkeit und umgekehrt.

Dieser Pilates Kurs ist speziell auf die Weiterfolge einer Physiotherapeutischen Behandlung angepasst. Der Kurs ist jedoch für alle zugänglich und kann zu jedem Zeitpunkt gestartet werden.

Diese Kurse kann man Einzel oder in Gruppen besuchen.

Kurs :

Wöchentliche Gruppenkurse von 45 Minuten, auf französisch, unterrichtet durch eine/n Physiotherapeut/in.

Für Fragen über Preise, Kursdaten und -orte melden Sie sich bitte beim Sekretariat oder Sie können dies auf der Homepage des Centre ITS nachlesen.

Remarques :

- Pour les personnes ayant subi une intervention chirurgicale, il est recommandé de ne commencer le cours qu'avec l'accord du médecin.
- Une séance d'essai gratuite est offerte pour toutes personnes n'ayant jamais conclu d'abonnement de cours au Centre ITS.
- L'abonnement est valable pour une durée déterminée. Toutefois :
 - 1 absence annoncée au minimum 24h à l'avance peut être récupérée sur un cours de 6 et 12 semaines et 2 absences annoncées au minimum 24h à l'avance peuvent être récupérées sur un cours de 6 mois.
 - une absence supplémentaire sera compensée sur présentation d'un certificat médical.

Les abonnements n'étant pas reconduits automatiquement et le nombre de places étant limité, il est conseillé de réserver la suite de vos abonnements de manière anticipée.

Bemerkungen :

- Personen, welche kürzlich einen chirurgischen Eingriff hatten, empfehlen wir, dies jeweils mit dem behandelnden Arzt vorher abzusprechen.
- Ein kostenloses Probetraining für Personen, welche beim Centre ITS noch nie ein Abonnement hatten, ist offeriert.
- Das Abonnement ist für eine bestimmte Dauer gültig. Allerdings:
 - Eine Abwesenheit muss mindestens 24h im Voraus angekündigt werden damit der Kurs nachgeholt werden kann. Diese Möglichkeit besteht für 1 Kurs bei einer Kursdauer von 6 und 12 Wochen, oder für 2 Kurse bei einer Kursdauer von 6 Monaten.
 - Eine weitere Abmeldung wird nur auf Vorweisung eines Arzteugnisses ersetzt

Da die Abonnemente nicht automatisch weitergeführt werden und die Plätze limitiert sind, empfehlen wir Ihnen Ihr Abonnement frühzeitig zu reservieren.