



# METHODE PILATES

La méthode Pilates, parfois appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au XXe siècle par un passionné de sport et du corps, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions musculaires.

**Quand :** le VENDREDI de 9h30 précises à 10h30 environ **TOUS LES 15 JOURS**  
Les vendredi 03/10 ; 17/10 ; 07/11 ; 21/11 ; 05/12 et 19/12 2025

Les vendredi 09/01 ; 23/01 ; 06/02 ; 06/03 ; 20/03 ; 03/04 ; 10/04 ; 15/05 ; 29/05 et 12/06 2026

**Avec qui :** Alexandra LEMPEREUR

**Où :** MAISON DES ASSOCIATIONS - 84 rue du Faubourg de Paris – VALENCIENNES

**Combien :** 40 € pour toute l'année, du vendredi 03 octobre 2025 au vendredi 12 juin 2026

(Chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes ; pas de remboursement en cas de désistement en cours d'année).



Lors des séances proposées, venez en tenue décontractée, souple et confortable pour permettre une grande liberté de mouvements, sans gêne autour de la taille. Les chaussures sont retirées à l'entrée de la salle. Une séance gratuite de « découverte » vous sera proposée le vendredi 3 octobre 2025

.....  
Bulletin d'inscription (obligatoire) à remplir **lisiblement** et à retourner **préalablement** à  
**Evelyne LECOEVRE : UTL-MAISON DES ASSOCIATIONS**  
**84 RUE DU FAUBOURG DE PARIS 59300 VALENCIENNES**  
**Tél UTL : 07 71 25 02 11- Courriel : eve.UTLvalenciennes@orange.fr**

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

Tél : ..... COURRIEL : .....

S'inscrit aux séances de Pilates pour l'exercice 2025-2026 de l'UTL de Valenciennes.  
Date.....

Signature.....