

mental  
équilibre  
vitalité  
capital santé  
tonus musculaire  
tonicité  
renforcement  
silhouette  
bien-être  
force  
forme  
sensation  
posture  
stabilité  
confiance en soi  
récupération  
développement  
souplesse  
coordination



LF'Pilates  
International

### C'est quoi la méthode Pilates ?

Le Pilates est une méthode « douce » de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître d'avantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

### Les intérêts ?

Travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos. Renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.

### Ses utilisations ?

En séance individuelle ou collective, le Pilates est utilisé par les kinésithérapeutes, sages femmes et entraîneurs sportifs pour améliorer les services qu'ils vous proposent en rééducation ou en séance de renforcement musculaire.

**Elisabeth MICHELIN**  
**Masseur Kinésithérapeute D.E**  
Activité déconventionnée  
Bornord - 56360 LOCMARIA  
**06 83 38 13 73** - Siret : en cours

a suivi la formation  
**LF'Pilates International**

Au cours de cette formation il a appris à :

- Proposer des séances Pilates efficaces et sécurisantes
  - Utiliser les principes de la méthode Pilates et adapter le mouvement en rééducation ou séance de renforcement musculaire, selon votre niveau de compétence.
- Demandez-lui de vous montrer son certificat LF'PILATES, il atteste de la validation de ses compétences et du suivi de la formation.



**École de formation** **Vente de matériel**

Leaderfit' vous accompagne dans votre développement



Pilates  
Abdologie  
Fitness & coaching  
Bokwa

Méthodes Douces  
Pilates thérapie  
Nutrition  
Thérapie Manuelle



Rééducation  
Pilates  
Musculation  
Fitness

Cardio  
Yoga  
Coaching  
Outdoor

Contact France :  
Formation : 02 47 52 66 01  
contact@leaderfit.com  
Matériel : 02 47 52 76 58  
jonathan@leaderfit.com

Contact Belgique et Luxembourg:  
0494 61 81 04 (de Belgique)  
621 24 99 48 (du Luxembourg)  
belux@groupe-leaderfit.com