



**DES ÉCONOMIES  
À L'ABRI DE L'IMPÔT  
POUR DANIELLE**

**Jadoul**  
**PLEINE DE PROJETS**

**REER – CELI :**  
POUR VOUS SENTIR LIBRE  
ET PROFITER PLEINEMENT  
DES GRANDS JOURS  
DE VOTRE VIE

2 MARS 2015  
Date limite pour cotiser au REER.  
Rencontrez votre conseiller.

Caisse Desjardins de l'Envolée  
Caisse Desjardins Thérèse-De Blainville  
1 800 CAISSES  
desjardins.com/ReerCeli

**Desjardins**  
Coopérer pour créer l'avenir

Blogue > Martine Sarrasin > Studio Être Pilates - Chronique bien être

## Restez actif à tout âge avec le Pilates!

Publié le 03 février 2015

Vous avez 50 ans et plus, homme ou femme, n'aimez pas les gyms, mais désirez rester actif et améliorer votre forme physique, malgré les blessures et les maux? Le Pilates sur appareils est la solution pour vous!

### La Méthode Pilates:

- Un entraînement musculaire doux, efficace et sécuritaire, sans impacts sur les articulations.
- Un enchaînement de mouvements effectué avec concentration et précision.
- Des exercices centrés sur le renforcement, l'endurance et la souplesse des muscles.
- Une façon de s'exercer consciemment dans le respect de vos limites et sous la supervision d'un entraîneur Pilates certifié.

### Les Bienfaits :

- Soulage les douleurs et les raideurs du dos.
- Diminue les effets de l'ostéoporose, l'arthrose et les troubles articulaires.
- Corrige et améliore la posture.
- Rétablit l'équilibre musculaire.
- Augmente la vitalité et diminue le stress.

**« Le Pilates développe harmonieusement le corps, corrige les mauvaises postures, rétablit la vitalité physique, fortifie l'esprit et remonte le moral »**

*Joseph Pilates, fondateur 1880- 1967*

Le Pilates sur appareils procure aux personnes de tous âges et de toutes conditions un renforcement musculaire, une amélioration de l'amplitude des mouvements

particulièrement ceux des hanches et des épaules, favorise la mobilité de votre colonne vertébrale et augmente la force de vos abdominaux. De plus, en ayant un corps plus fort et plus stable, vous minimisez les risques de chutes et de blessures.

Pour vous mesdames, une autre bonne raison de pratiquer le Pilates, pour la rééducation périnéale, les muscles pelviens avec les accouchements et les années, ont tendances à être relâchés ce qui engendre des problèmes d'incontinence. En pratiquant le Pilates, vous pourrez renforcer ces muscles, diminuant et parfois éliminant totalement cet inconfort.

Même si vous avez des limitations et que vous souffrez de douleur lombaire, d'épaules, de hanches ou de genoux, **il n'est jamais trop tard pour être bien dans son corps et améliorer sa qualité de vie!**

Alors n'attendez plus et soyez Pilates vous aussi !

Martine Sarrasin, propriétaire du Studio Être Pilates de Blainville.

Pour avoir plus d'informations sur le Pilates, je vous invite à communiquer avec nous au [450-818-2949](tel:450-818-2949) ou à consulter notre site internet au : [www.studioetrepilates.com](http://www.studioetrepilates.com)