

Fidèle à ses valeurs



Martine Sarrasin, Studio Être Pilates

Depuis 2010, Martine Sarrasin fait une différence dans la vie de centaines de personnes de la région. Pourquoi? Puisqu'elle est la seule à offrir des classes de pilates sur appareil dans la ville de Blainville. Quoi de mieux que de s'entraîner dans un environnement dynamique et chaleureux, en relation corps-esprit? À mi-chemin entre le yoga et le gym, on s'y inscrit, entre autres, pour tonifier, raffermir et travailler ses muscles en profondeur, corriger et améliorer sa posture, sa tonicité, sa mobilité ainsi que sa flexibilité. Il ne s'agit pas d'un entraînement brusque. Plaisir et rires garantis!

La fondatrice, propriétaire et entraîneuse Martine Sarrasin a toujours eu un intérêt particulier pour la danse et le mouvement du corps. N'étant pas une grande sportive, elle aime tout de même bouger et connaît l'importance de faire de l'activité physique. Malgré tout, elle étudie en mode, sa deuxième passion, au Collège LaSalle. À sa sortie

de l'école, elle travaille durant quelques années dans ce domaine pour finalement se rendre à l'évidence qu'il ne lui convient pas. Elle décide alors de prendre un autre chemin de vie, un chemin avec des valeurs qui lui ressemblent davantage. En 2002, elle découvre le pilates sur appareil ; un coup de foudre! À ce moment, elle sait qu'elle vient de trouver sa vocation! Elle suit alors une formation complète dans l'optique de lancer sa propre entreprise. Après l'ouverture du Studio Être Pilates, elle est enfin sur son X, fidèle à ses valeurs.

« Ma mission est d'aider les autres. Savoir qu'une dame de 70 ans a maintenant plus de facilité à sortir de sa voiture, c'est valorisant. Cette méthode n'apporte pas seulement de beaux bras. Elle améliore sincèrement la qualité de vie des gens. »



D'INDUSTRIE THÉRÈSE-DE BLAINVILLE

PORTRAIT D'ENTREPRENEUR

« Ma mission est d'aider les autres. Savoir qu'une dame de 70 ans a maintenant plus de facilité à sortir de sa voiture, c'est valorisant. Cette méthode n'apporte pas seulement de beaux bras. Elle améliore sincèrement la qualité de vie des gens. »

Le profil de sa clientèle comprend des hommes et des femmes, majoritairement de 40 ans et plus, désirant prendre leurs problèmes de santé physique en main et retrouver le plaisir d'être bien dans leur corps. D'autres, plus en forme, s'inscrivent dans l'unique but de prévenir pour mieux vieillir! Les classes, d'un maximum de 6 personnes, permettent d'assurer un service sécuritaire et personnalisé où l'on adapte les exercices à chaque individu.

Ouverts à toute la population, on y offre aussi les services d'un ostéopathe et d'un entraîneur formé en Ostéo-Pilates, une technique qui fusionne exercices en action et traitements. Les résultats sont extraordinaires!

« Le corps est la maison dans laquelle nous habitons toute notre vie. Il nous envoie aussi des signaux, telle une voiture à réparer. Il faut en prendre soin. »

Depuis la réouverture post-covid, le studio a complètement été rénové et offre un nouvel environnement lumineux et zen. Des cours d'essai gratuits sont d'ailleurs disponibles. C'est à découvrir!



visitez le site Web >