

STUDIO ÊTRE PILATES

# TRANSMETTRE SA PASSION DU PILATES SUR APPAREIL UN COURS À LA FOIS

**JULIE GODIN**  
redaction@groupejcl.com

**F**idéliser sa clientèle quand on est spécialisé dans une discipline de niche, moins connue du grand public, comporte son lot de défis, et l'entrepreneure Martine Sarrasin en sait quelque chose. Elle est à la barre du Studio Être Pilates, de Blainville, qui a pour spécialité l'enseignement du Pilates sur appareil, une discipline peu connue du public, mais ô combien intéressante!

En effet, la méthode Pilates a été développée par un Allemand du nom de Joseph Pilates, au début du 20<sup>e</sup> siècle. Ce dernier a mis sur pied une méthode et des séries d'exercices « doux » permettant de corriger et d'améliorer sa posture, de tonifier et raffermir ses muscles, et d'améliorer sa respiration tout en diminuant son stress et en augmentant sa vitalité. Soulignons que bien d'autres vertus sont aussi attribuées à l'enseignement du Pilates; qu'il est aussi possible de pratiquer au sol et sur tapis.

## UNE PRATIQUE COUP DE CŒUR

Pour Martine Sarrasin, ouvrir un studio de Pilates était un rêve qui est devenu réalité en 2010. Et la découverte des exercices de Pilates sur appareil a réellement été un coup de cœur pour l'entrepreneure.

« Je pratiquais le Pilates au sol et un entraîneur m'a fait découvrir les exercices sur appareil. J'ai tellement aimé cela que j'ai laissé mon emploi et je suis



Photo Julie Godin  
L'entrepreneure Martine Sarrasin offre thé, tisane et grignottes santé aux participants de ses cours de Pilates sur appareil.



Photo Julie Godin  
On aperçoit ci-dessus Martine Sarrasin et Suzanne Léger.

allée suivre une formation pour pouvoir moi aussi ouvrir mon propre studio de Pilates sur appareil», explique Martine Sarrasin.

Il en a été de même pour plusieurs adeptes du Pilates sur appareil, qui se sont découverts un intérêt pour cette activité, comme l'entrepreneure thérésienne Suzanne Léger, qui fréquente le studio depuis deux ans. « J'ai rencontré Martine dans un contexte d'affaires. J'étais tannée des gyms, mais je souhaitais tout de même bouger. Martine m'a convaincue de venir faire un essai gratuit et c'est de cette manière que j'ai découvert le Pilates sur appareil », se remémore Suzanne Léger.

« Pratiquer le Pilates sur appareil a permis d'améliorer mon sommeil et je n'ai plus mal à l'une de mes jambes alors que j'avais de grandes douleurs auparavant. Après plusieurs séances, certains de mes maux ont disparu. Autrefois, je devais recevoir de nombreux traitements de massothérapie chaque mois... qui ne sont d'ailleurs plus nécessaires grâce à mes séances de Pilates sur appareil », précise-t-elle.

Outre le bénéfice corporel qu'offre la discipline que Martine Sarrasin et son équipe enseignent dans l'enceinte de son studio, l'effort que l'entrepreneure met dans l'accueil de ses clients fait une différence. Une tasse de thé ou une ti-

sane, des petites grignottes, un vestiaire très propre et un espace boutique bonifient son offre de services et rendent les lieux agréables à fréquenter.

Soulignons finalement que Martine Sarrasin s'est aussi entourée d'autres professionnels pour offrir un service personnalisé plus complet à ses clients, notamment en s'associant avec une ostéopathe et une orthopéde qui exercent leur métier dans ses locaux. Des médecines douces complémentaires ajoutent définitivement un plus à ses participants, si le besoin se fait sentir.

OFFREZ UN NOUVEAU LOOK À VOS ARMOIRES!

# ARMOIRES DE CUISINE COMPLÈTES

## ARMOIRES NEUVES

Armoires de cuisine complètes de haute qualité, SUR MESURE ET SELON VOS BESOINS NOUS FABRIQUONS ICI

- BOIS TEINT • THERMO FORM
- MDF PEINT • POLYESTER
- MÉLAMINE

## PLUSIEURS MODÈLES

- CUISINE • PORTE • COMPTOIR
- ACCESSOIRES EN SALLE DE MONTRE



## RESURFAÇAGE

- ✓ Changer de couleur ou de modèle de portes
- ✓ Changer les comptoirs et poignées
- ✓ Ajouter des modules
- OU UN ÎLOT CENTRAL
- ✓ Service de designer
- ✓ Estimation gratuite
- ✓ Financement personnalisé disponible
- ✓ Service clé en main

Service disponible  
Financement

