View this email in your browser

(Ludi Pilates)

BONJOUR A TOUTES !

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi ! Le nouvel abonnement à mes cours en ligne arrive bientôt

Alors vous êtes READY ?

Comment allez-vous mes pépitos ?

Bientôt l'heure de la rentrée et des bonnes résolutions sportives qui l'accompagnent !
Dans cette news, je vous parle du **nouvel abonnement aux cours en ligne** sur ludivine-meytre.fr dispo **début septembre** à prix imbattable toute l'année et pas juste pour les 15ers jours de septembre. Je rappelle aussi ici les **bienfaits d'une pratique régulière**

Le 1er cours aura lieu
mercredi 4 septembre à 7h00
avec bandes
ALORS ! Ready ?

C'est parti !

LE PILATES

POURQUOI UN ABONNEMENT

Envie de :

- faire du Pilates sans que ça vous coûte une tonne ?
- **gagner du temps** en restant à la maison pour pilater en toute simplicité ?
- **pratiquer à volonté** sans se ruiner ?
- être **corrigé.e au maximum** ?
- **faire partie d'un groupe** motivant qui se retrouve toutes les semaines ?
- **changer l'énergie de sa journée** avec des cours matinaux ?
- **refaire ses cours en replay** si on rate les LIVES ?
- découvrir le pouvoir de la **QUALITE** des mouvements versus la QUANTITE : on fait peu mais on fait bien ?

J'ai une solution :)

LE PILATES

QUEL ABONNEMENT ?

- **1 mois** : accès à 3 cours/ semaine ainsi qu'aux replays de ces cours pendant la durée de l'abonnement. **39 €**
- **3 mois** : accès à 3 cours /semaine + replays de ces cours pendant la durée de l'abonnement. **29€/ mois**
- **6 mois** : accès à 3 cours /semaine + replays de ces cours pendant une durée illimitée + conseils sur demande 1 fois par mois, groupe whatsapp dédié. **29€ / mois**
- **Cours bonus** : Des cours bonus peuvent être proposés chaque mois pour remplacer un cours annulé

DEBUT : MERCREDI 4 SEPTEMBRE
7h00 avec la bande

LE PILATES

QUAND ? COMMENT ?

- Abonnement disponible début septembre sur **ludivine-meytre.fr**
- **Le planning des cours est le suivant :**

  1. **Mercredi à 7h00 : Wake up Pilates avec accessoires**. En alternance : bandes, petit ballon et magic circle.
  2. **Vendredi à 7h00** : **Wake up Pilates Tonic**.
  3. **Dimanche à 9h00 : Together Sunday**.

- **Ces cours durent 40mns et sont complémentaires : on SCULPTe** (mercredi), **on SWEATe** (vendredi) **et on STRETCHe** (dimanche) **:** renforcement musculaire profond, dynamisme et assouplissement

LE PILATES

OBJECTIFS : LES 3 S

SCULPT

- mercredi à 7h00. Tous niveaux
- cours avec bandes, magic circle ou petit ballon pour renforcer en profondeur et **sculpter tout le corps**

SWEAT

- vendredi à 7h00. Niveau 2
- cours dynamique de Pilates classique + fentes, squats et pompes On **transpire**

STRETCH

- dimanche à 9h00. Tous niveaux
- cours de Pilates classique avec focus sur les **étirements & la flexibilité de tout le corps**

LE PILATES

BESOIN DE QUOI ?

- Un **tapis (si possible épais)**
- Pour les cours du mercredi avec accessoires : **une bande, un petit ballon et un magic circle**
- Une **bon WIFI + un écran (ordi, tél, ipad ou télé)**
- **Une tenue confortable**
- Une bonne hydratation **après le cours** (pas besoin pendant)

Conseils* : pour les accessoires, vous avez le choix entre du matériel professionnel chez Sissel France ou Décathlon (moins coûteux)
**non sponsorisés*

LE PILATES

PILATES ACCESSOIRES

Un magic circle

Un petit ballon

taille 22cm

Une bande élastique de Pilates

(niveau de résistance différent selon la couleur)

LE PILATES

LES BIENFAITS

(Ludi Pilates)

Une approche holistique de la condition physique

- **Renforcement du centre du corps**
- **Amélioration de la souplesse**
- **Tonus musculaire accentué** : sans augmenter le volume, conduisant à une silhouette plus affinée et élancée
- **Meilleure posture** et moins de problèmes de dos
- **Niveaux d'énergie accrus**
- **Gestion du stress** : la concentration sur des mouvements contrôlés et conscients ainsi que la respiration ont un effet apaisant
- **Gestion du poids** : en construisant de la masse musculaire maigre, ce qui stimule le métabolisme.
- **Prévention des blessures et de l'ostéoporose**
- **Amélioration de l'équilibre & coordination**
- **Soulagement des symptômes de la ménopause :** en réduisant le stress et en renforçant le plancher pelvien.

LE PILATES

LE PACK DEBUTANTS

En parallèle de l'abonnement, il y a le Pack Débutants.
Pour **établir une pratique régulière, planifiez des sessions fixes dans votre semaine : 15-30 minutes quotidiennes sont déjà bénéfiques.** Commencez par des séquences courtes pour maintenir votre motivation et ajoutez progressivement des exercices plus complexes à mesure que votre force et votre assurance s'accroissent.

Le **PACK DEBUTANTS** est une façon optimale de s'y mettre.
Il est dispo à vie une fois commandé.

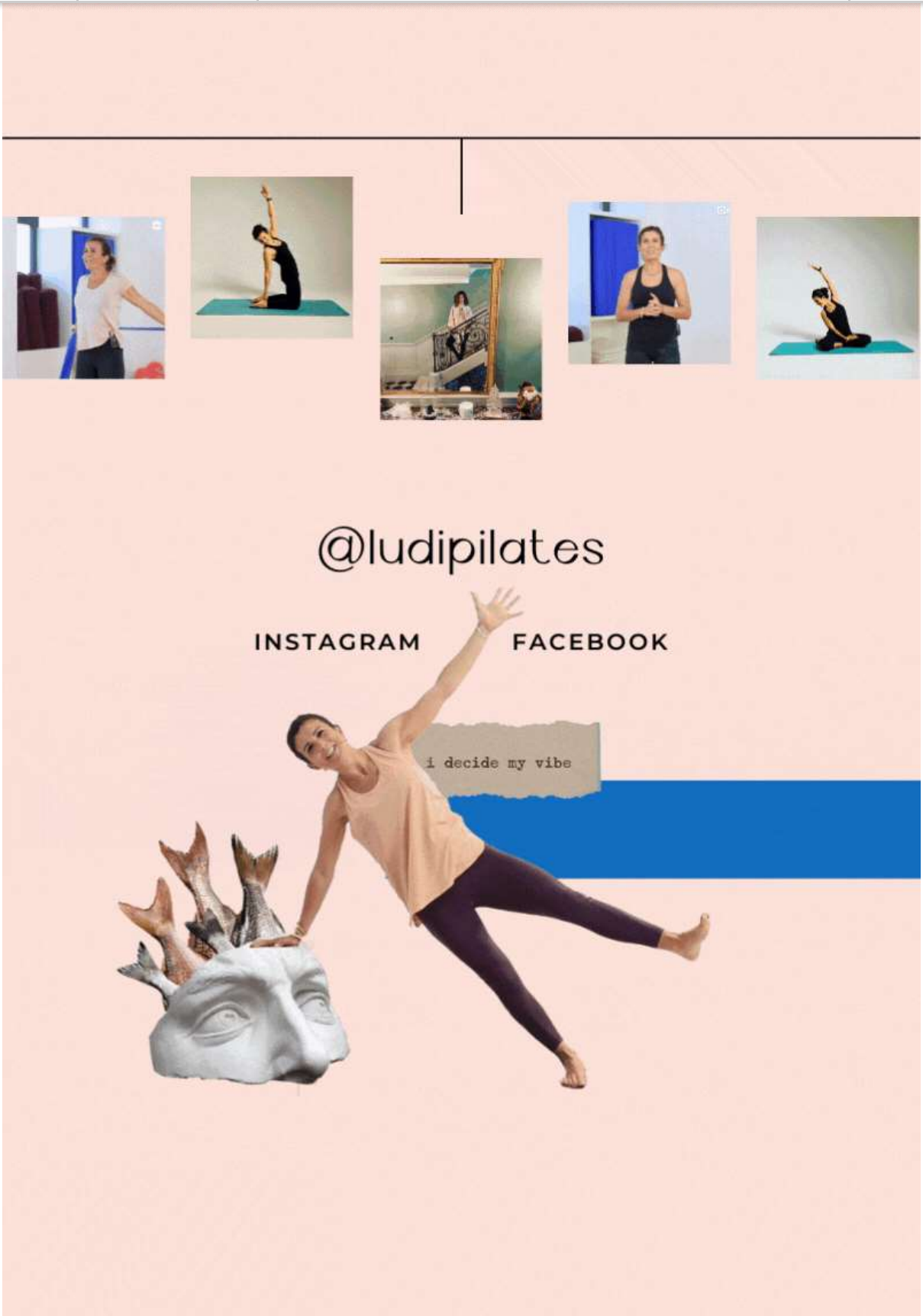
DECOUVREZ

LE PILATES

UN ART DE VIVRE

Bref, le **Pilates** c'est **bien plus que de simples exercices.**
C'est **un art de vivre.**
Une **approche intérieure vers la force et la souplesse globales.**
Chaque mouvement engage l'ensemble du corps.
Adoptez le Pilates comme une pratique régulière et récoltez force souplesse à chaque séance !

"10 séances vous sentirez la différence,
20 séances vous verrez la différence,
30 séances vous aurez un nouveau corps"
Joseph Pilates



Copyright © 2021 ludipilates all rights reserved

Want to change how you receive these emails?
You can update your preferences or unsubscribe from this list.