



PILATES AVANCÉ

Repoussez vos limites et atteignez une pratique plus forte, plus précise et parfaitement maîtrisée.



Niveau intermédiaire recommandé.

8 semaines
de progression structurée

8 séances HD
guidées en vidéo haute définition

40 à 55 min
par séance

Accès 3 mois
depuis tous vos appareils

Force. Contrôle. Précision. Maîtrise.

Un parcours progressif et exigeant de 8 semaines pour développer force, contrôle, fluidité et équilibre.

DE LA MAÎTRISE DES BASES À UNE PRATIQUE AVANCÉE

La progression n'est pas un hasard – c'est une architecture. Ce programme est conçu pour celles et ceux qui ont déjà construit leurs fondations et sont prêts à franchir une nouvelle étape avec méthode et exigence.

Aujourd'hui, vous avez déjà progressé

- Vous connaissez les placements fondamentaux.
- Vous contrôlez les principaux exercices.
- Vous avez développé votre centre.
- Vous êtes plus conscient de votre posture.
- Vous enchaînez les mouvements avec davantage d'aisance.
- Vous sentez que votre corps peut aller plus loin.

Demain, vous atteignez un nouveau niveau

- Un corps plus fort et plus stable.
- Une posture nettement plus solide.
- Des abdominaux plus forts et plus réactifs.
- Une meilleure maîtrise des mouvements.
- Une amplitude plus importante.
- Davantage de fluidité dans les enchaînements.
- Une meilleure capacité d'équilibre.
- Une sensation de puissance et de légèreté.

La véritable maîtrise ne consiste pas à aller plus vite, mais à contrôler chaque mouvement avec plus de précision.

UNE EXIGENCE PROGRESSIVE, JAMAIS IMPROVISÉE

Chaque séance de ce programme a été conçue avec une intention précise : faire progresser votre corps de façon cohérente, intelligente et durable. Rien n'est laissé au hasard.



Une progression structurée

Le niveau augmente progressivement pour préparer le corps aux exercices avancés, étape par étape.



Des séances complètes

Chaque cours mobilise plusieurs zones du corps et développe une force globale et fonctionnelle.



Une intensité maîtrisée

Les séances sont exigeantes tout en respectant une évolution cohérente – jamais trop vite, toujours juste.



Un travail de précision

Chaque mouvement demande davantage de contrôle, de concentration et de stabilité que le niveau précédent.



Une pratique consciente

La qualité du geste reste toujours plus importante que la vitesse ou le nombre de répétitions.



Un accompagnement à votre rythme

Trois mois pour suivre les huit semaines de progression et reprendre les séances selon vos besoins.

VOTRE ASCENSION EN 8 SEMAINES

Trois phases progressives, conçues pour préparer votre corps, développer votre mobilité, puis vous hisser au niveau de la pratique avancée complète.



Semaines 1 à 2 — Préparer le passage au niveau avancé

Faire évoluer votre pratique intermédiaire vers des mouvements plus exigeants.

- Séances intermédiaires et avancées en progression contrôlée
- Renforcement des acquis et augmentation de l'intensité
- Mobilisation globale, travail du centre et de la stabilité

Vous préparez votre corps à une pratique plus intense sans brûler les étapes.



Semaines 3 à 4 — Développer fluidité et amplitude

Créer davantage d'espace, de mobilité et de continuité dans vos mouvements.

- Mobilisation des articulations et amélioration de l'amplitude
- Enchaînements plus fluides et coordination plus précise
- Recherche de continuité et de contrôle dans le mouvement

Votre pratique devient plus fluide, plus ample et plus harmonieuse.



Semaines 5 à 8 — Relever le défi des cours avancés

Mobiliser tous vos acquis dans des entraînements avancés complets.

- Quatre semaines de séances avancées complètes
- Renforcement global, exercices plus challengeants
- Développement de la stabilité, de la précision et de l'équilibre
- Intensité plus importante, pratique pleinement maîtrisée

Vous terminez le programme avec une pratique plus forte, plus maîtrisée et véritablement avancée.

LE PROGRAMME EN UN COUP D'ŒIL

Tout ce dont vous avez besoin pour progresser vers un niveau avancé – sans contrainte de lieu, d'horaire ou d'équipement.

8

Vidéos HD

Séances avancées guidées

55

Minutes max

Par séance (40 à 55 min)

8

Semaines

Progression en 3 étapes

3

Mois d'accès

Pour progresser à votre rythme



Support email inclus

Un accompagnement disponible pendant toute la durée du programme.



Accès 24 h/24

Depuis ordinateur, tablette et smartphone – à tout moment.



Pratique à domicile

Aucun équipement spécifique requis. Seul votre engagement compte.



3 étapes identifiées

Une architecture pédagogique claire pour progresser avec confiance.

PROGRESSEZ AVEC UNE EXPERTE DU MOUVEMENT

Alexandra Siano



Fondatrice de Pilates & Core

Vous challenger ne signifie pas brûler les étapes. Chaque séance est pensée pour vous faire progresser avec précision, contrôle et conscience.

Une expertise construite sur plus de 20 ans

Centre Pilates & Core

Créé en 2010 par Alexandra Siano

Plus de 20 ans d'expérience

Dans les métiers de la forme et du mouvement

Programmes conçus par une professionnelle

Chaque séance est pensée avec précision pédagogique

Approche progressive et bienveillante

Exigence et bienveillance ne s'excluent pas — elles se renforcent

Centre certifié Qualiopi

Centre de formation professionnelle reconnu

CHOISISSEZ VOTRE NIVEAU D'ENGAGEMENT

PROGRAMME CIBLÉ

Programme Pilates Avancé

59 € TTC

Soit 29,50 € par mois sur les deux mois d'accès initialement prévus, avec un mois offert.

- 8 vidéos avancées HD
- Séances de 40 à 55 minutes
- Progression structurée sur 8 semaines
- Accès pendant 3 mois
- Support email inclus
- Accès depuis tous vos appareils

JE RELÈVE LE DÉFI PILATES AVANCÉ

☆ LE MEILLEUR CHOIX POUR ENTRETENIR VOTRE NIVEAU

ET SI VOTRE PROGRESSION NE S'ARRÊTAIT PAS LÀ ?

24,90 €/mois

Abonnement Illimité Pilates & Core

Une pratique avancée se construit dans la régularité. Continuez à progresser, variez vos objectifs et pratiquez toute l'année.

JE PASSE À L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

Comparatif des formules

	Programme Pilates Avancé	Abonnement Illimité ★ MEILLEUR CHOIX
Accès	Un parcours avancé ciblé	Tous les programmes Pilates & Core
Durée	8 semaines de progression	Une pratique variée toute l'année
Validité	Accès pendant 3 mois	Accès maintenu tant que l'abonnement est actif
Tarif	59 €	24,90 €/mois

Pour moins que le coût mensuel du programme seul, accédez à l'ensemble de l'univers Pilates & Core.

