



PILATES INTERMÉDIAIRE

Passez à l'étape supérieure et développez un corps plus fort, plus mobile et plus harmonieux.



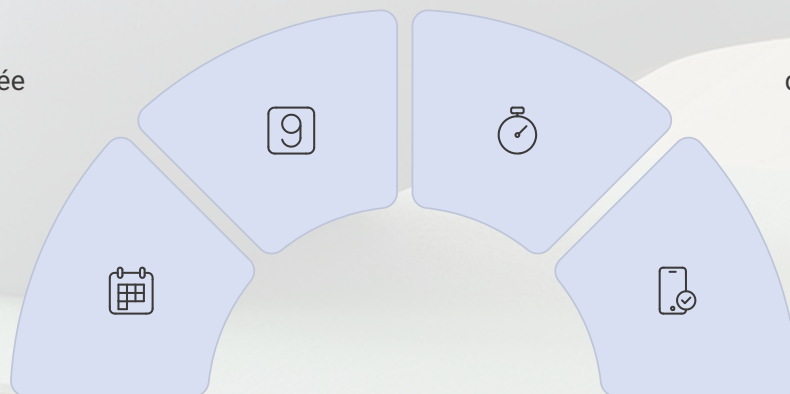
Programme recommandé après Pilates Débutant.

9 séances
guidées en vidéo HD

20 à 50 min
par séance

9 semaines
de progression structurée

Accès 3 mois
depuis tous vos appareils



Vous maîtrisez les bases. Il est temps d'aller plus loin.

PASSEZ D'UNE PRATIQUE ACQUISE À UNE VÉRITABLE MAÎTRISE

Aujourd'hui, vous avez acquis les bases

- Vous connaissez les principaux placements
- Vous contrôlez votre respiration
- Vous avez une première conscience de votre centre
- Vous réalisez les exercices fondamentaux
- Votre pratique manque encore de fluidité ou d'intensité

Demain, votre pratique évolue

- Un centre plus fort et plus stable
- Une posture plus tonique
- Des mouvements plus précis et mieux coordonnés
- Davantage de mobilité et de fluidité dans les enchaînements
- Un corps renforcé de manière équilibrée
- Une préparation progressive au niveau avancé

Progresser, ce n'est pas simplement faire plus. C'est mieux comprendre, mieux contrôler et mieux ressentir chaque mouvement.

UNE PROGRESSION CONÇUE POUR VOUS FAIRE ÉVOLUER



Progression structurée

Chaque semaine approfondit les acquis précédents



Séances évolutives

La durée et l'intensité augmentent progressivement



Renforcement global

Le programme sollicite le centre et l'ensemble du corps



Sans impact

Vous progressez en respectant vos articulations



Explications guidées

Chaque séance vous accompagne dans votre évolution



À votre rythme

Trois mois pour suivre les neuf semaines de progression

VOTRE PROGRESSION EN 9 SEMAINES



SEMAINES 1 À 3 — CONSOLIDER VOTRE CENTRE

Séances de **20 à 30 minutes** ·
Consolidation de la sangle
abdominale · Stabilisation du
dos · Engagement plus précis
du centre · Amélioration du
contrôle

**Vous construisez une base
solide pour progresser en
toute sécurité.**



SEMAINES 4 À 6 — MOBILITÉ ET COORDINATION

Mouvements coordonnés et
enchaînements fluides ·
Mobilisation des articulations ·
Renforcement plus complet ·
Travail approfondi du contrôle
corporel

**Vos mouvements deviennent
plus naturels, plus précis et
mieux coordonnés.**

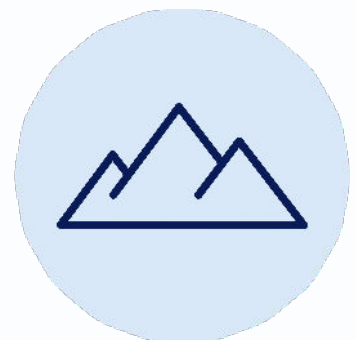
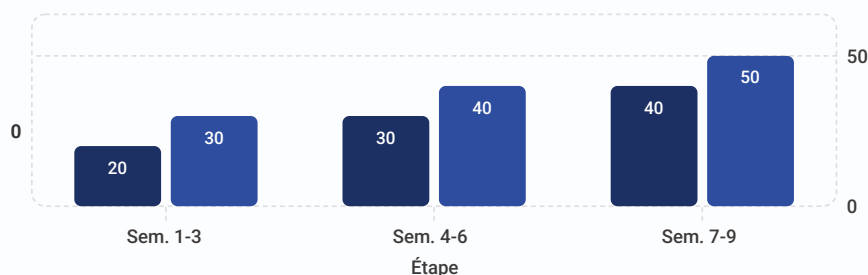


SEMAINES 7 À 9 — RENFORCER L'ENSEMBLE DU CORPS

Séances de **40 à 50 minutes** ·
Renforcement global et
équilibré · Amélioration de
l'endurance · Préparation
progressive au niveau avancé

**Vous terminez le programme
avec une pratique plus forte,
plus fluide et plus autonome.**

■ Durée min (min) ■ Durée max (min)



La durée des séances augmente progressivement — preuve d'une progression structurée et maîtrisée.



9 vidéos HD
guidées et
progressives



9 semaines
de progression
structurée



20 à 50 min
par séance



Support email
tout au long du
programme



Tous appareils
ordinateur, tablette, smartphone



Accès 24h/24
pratique à domicile

POURQUOI CHOISIR PILATES & CORE ?



Alexandra Siano

- Centre Pilates & Core créé en **2010**
- **Plus de 20 ans** d'expérience dans les métiers de la forme
- Programmes conçus par une professionnelle du mouvement
- Approche progressive, pédagogique et bienveillante
- Centre de formation certifié **Qualiopi**

Mon objectif est de vous permettre de progresser avec précision, confiance et plaisir, sans jamais brûler les étapes.

PROGRAMME PILATES INTERMÉDIAIRE

59€

TTC

soit 29,50 €/mois · 9 vidéos guidées HD · Accès pendant 3 mois · Accompagnement email

24,90€

/mois — Abonnement Illimité

Tous les programmes Pilates & Yoga · Pratique variée toute l'année · Actif tant que l'abonnement est en cours

	Programme seul	Abonnement Illimité ★
Accès	Pilates Intermédiaire uniquement	Tous les programmes Pilates & Yoga
Durée	Parcours ciblé 9 semaines	Pratique variée toute l'année
Validité	Accès pendant 3 mois	Actif tant que l'abonnement est en cours
Tarif	59 €	24,90 €/mois

JE PASSE AU NIVEAU INTERMÉDIAIRE

JE DÉCOUVRE L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

