



PILATES SPÉCIAL ABDOMINAUX

Renforcez votre centre en profondeur tout en protégeant
votre dos et votre périnée.



Accessible aux débutants et aux pratiquants intermédiaires.

12 semaines

de progression structurée avec support email
pendant le parcours

18 vidéos HD

guidées pas à pas

Débutant → Intermédiaire

accessible à tous

4 mois d'accès

pour pratiquer à votre rythme

Un centre solide transforme toute votre posture.

ET SI VOUS APPRENIEZ ENFIN À RENFORCER VOS ABDOMINAUX AUTREMENT ?

Le véritable renforcement abdominal commence par la précision, la respiration et le contrôle.

Aujourd'hui, vous ressentez peut-être...

- Un manque de tonicité abdominale
- Une difficulté à engager correctement votre centre
- Une sensation de fragilité dans le bas du dos
- Une mauvaise coordination entre respiration et mouvement
- Un manque de stabilité et une posture difficile à maintenir
- Une appréhension à travailler les abdominaux sans solliciter le périnée
- Une impression que les exercices classiques ne vous conviennent pas

Au fil du programme, vous développez...

Des abdominaux plus forts et un transverse mieux engagé

Un centre plus tonique et une meilleure stabilité

Un dos mieux soutenu et une posture plus facile à maintenir

Une respiration mieux coordonnée et une meilleure conscience corporelle

Davantage de contrôle dans vos mouvements et de confiance dans votre pratique

UNE MÉTHODE PROGRESSIVE POUR RENFORCER SANS COMPENSER



Les fondamentaux avant l'intensité

Placement du bassin, respiration et engagement du centre en premier.



Muscles profonds

Transverse et obliques sollicités au-delà des mouvements superficiels.



Attention portée au dos

Exercices construits pour renforcer le centre et améliorer le soutien lombaire.



Prise en compte du périnée

La progression intègre le périnée et la respiration dans le travail abdominal.



Formats évolutifs

Des bases aux routines ciblées, puis aux séances plus complètes.



Accompagnement inclus

Support par email tout au long des 4 mois d'accès.

VOTRE PROGRESSION EN 12 SEMAINES

SEMAINES 1 À 6 — COMPRENDRE ET ACTIVER LE CENTRE

Objectif : Construire les fondations d'un renforcement abdominal efficace.

- Placement du bassin et activation du transverse
- Prise de conscience du périnée et coordination avec la respiration
- Apprentissage des placements et préparation du dos au renforcement

Vous apprenez à engager votre centre avec davantage de précision et de sécurité.

SEMAINES 7 À 9 — RENFORCER EN PROFONDEUR

Objectif : Développer progressivement la tonicité et la stabilité abdominales.

- Routines Pilates de 20 à 30 minutes, travail ciblé des abdominaux
- Renforcement du transverse et sollicitation des obliques
- Coordination entre souffle et effort, contrôle des mouvements

Votre centre devient plus fort et soutient mieux chacun de vos mouvements.

SEMAINES 10 À 12 — INTÉGRER LE CENTRE DANS DES SÉANCES COMPLÈTES

Objectif : Passer d'exercices ciblés à une pratique plus globale et plus fonctionnelle.

- Séances complètes intégrant dos, bassin et respiration
- Progression vers le niveau intermédiaire et amélioration du contrôle global
- Protection du dos et prise en compte du périnée tout au long

Vous terminez le programme avec un centre plus solide et une pratique plus autonome.

LES INFORMATIONS CLÉS DU PROGRAMME

18 vidéos HD

Progressives, organisées semaine par semaine

12 semaines

de progression structurée

4 mois d'accès

3 mois + 1 mois offert

20 à 30 minutes

Routines adaptées à votre emploi du temps

Débutant →
Intermédiaire

Progression accessible à tous

Transverse, obliques,
grand droit

Travail complet du centre

Respiration & placement

Intégrés à chaque séance

Support email personnalisé

Pendant les 4 mois

Accès 24h/24

Ordinateur, tablette et mobile

RENFORCEZ VOTRE CENTRE AVEC UNE APPROCHE PRÉCISE ET PROGRESSIVE

Alexandra Siano



Chaque séance est construite pour vous aider à mieux comprendre votre centre avant d'augmenter progressivement l'intensité.

Pilates & Core

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

PROGRAMME PILATES SPÉCIAL ABDOMINAUX

79€

Accès complet

soit environ 26,30 €/mois sur les 3 premiers mois

- 18 vidéos HD progressives
- Progression sur 12 semaines
- Routines ciblées et séances complètes
- Support email personnalisé
- Accès ordinateur, tablette et mobile
- Accès pendant 4 mois (3 mois + 1 offert)

JE RENFORCE MON CENTRE

LE CHOIX LE PLUS COMPLET

ABONNEMENT YOGA & PILATES ILLIMITÉ

24,90€

par mois

tant que l'abonnement est actif

- Accès à tous les programmes Pilates et Yoga
- Pilates par niveau et par objectif
- Programmes dédiés au dos, aux jambes, au périnée
- Yoga dynamique, Yoga doux et relaxation
- Accès illimité tant que l'abonnement est actif

Pour moins que le coût mensuel du programme seul, accédez à l'ensemble des programmes Pilates et Yoga.

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

ET SI VOTRE OBJECTIF NE SE LIMITAIT PAS AUX ABDOMINAUX ?

Un centre fort constitue la base. Pour progresser durablement, vous pouvez ensuite varier les séances et travailler le dos, les jambes, la mobilité, la posture ou la relaxation. Commencez par votre centre, puis choisissez librement la séance qui correspond à vos besoins du moment.

Programme Pilates Abdominaux		Abonnement Yoga & Pilates Illimité
Contenu	Un programme ciblé sur le centre	Accès à tous les programmes
Vidéos	18 vidéos progressives	Pilates et Yoga selon vos objectifs
Structure	12 semaines structurées	Une pratique variée toute l'année
Accès	4 mois	Tant que l'abonnement est actif
Tarif	79 €	24,90 €/mois
Bénéfice	Renforcement abdominal ciblé	Renforcement, mobilité, dos, jambes et relaxation

JE RENFORCE MON CENTRE

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITE

