



PILATES AVEC PETIT MATÉRIEL

Redécouvrez le Pilates grâce aux accessoires et développez une pratique plus précise, plus variée et plus complète.



17 semaines de progression

Un parcours structuré, étape par étape



17 vidéos guidées HD

Accessibles 24 h/24 depuis tous vos appareils



6 outils et supports de pratique

Petit ballon, Swiss ball, Magic Circle, Foam Roller, chaise, mur



Accès pendant 5 mois

4 mois + 1 mois offert



Support email

Pendant tout le parcours



Débutants et intermédiaires

Accessible à tous les niveaux de pratique

Plus de sensations. Plus de précision. Plus de possibilités.

ET SI VOTRE PRATIQUE DEVENAIT PLUS VARIÉE, PLUS PRÉCISE ET PLUS STIMULANTE ?

Le matériel ne remplace pas le mouvement : il vous aide à mieux le comprendre et à mieux le ressentir.

Aujourd'hui, votre pratique vous semble peut-être...

Parfois **répétitive**, centrée sur les mêmes types d'exercices

Limitée aux exercices au sol, difficile à renouveler seule

Difficile à **ressentir** dans certaines zones, imprécise dans certains placements

Moins **motivante** au fil du temps, peu variée

Exigeante sans toujours savoir comment **adapter l'intensité**

Au fil du programme, vous découvrez...

- ✓ Davantage de **sensations** et un centre plus fort
- ✓ Une meilleure **stabilité**, plus d'équilibre, une coordination améliorée
- ✓ Une **posture** plus précise et une mobilité plus fluide
- ✓ Un corps plus **tonique** et une pratique plus variée
- ✓ Davantage d'**autonomie** avec le matériel

CHAQUE ACCESSOIRE APPORTE UNE NOUVELLE FAÇON DE PROGRESSER



Les bases avant les accessoires

Le programme commence sans matériel pour consolider les fondamentaux du Pilates.



Des sensations plus précises

Les accessoires offrent des repères concrets pour mieux ressentir les placements.



Une intensité adaptable

Le matériel peut faciliter, guider ou intensifier certains exercices selon votre niveau.



Une pratique complète

Chaque accessoire développe des qualités différentes : stabilité, équilibre, mobilité ou force.



Une progression structurée

Les outils sont introduits progressivement, sans tout mélanger dès le départ.



Un accompagnement pendant le parcours

Un support email est prévu pendant toute la durée du programme.

VOTRE PARCOURS EN 17 SEMAINES

Sem. 1-4 — Bases sans matériel

Respiration, contrôle, placements essentiels, renforcement du centre et stabilité profonde.

Bénéfice : Vous posez des bases solides pour utiliser ensuite le matériel avec précision.

Sem. 8-11 — Swiss ball

Équilibre, coordination, renforcement du corps entier, mobilité articulaire, dimension ludique.

Bénéfice : Vous apprenez à contrôler votre corps sur un support instable.

Sem. 15-17 — Foam Roller, chaise et mur

Alignement du corps, stabilité du dos, exercices fonctionnels, intégration des placements dans les gestes quotidiens.

Bénéfice : Vous terminez avec davantage d'autonomie et des repères concrets pour mieux bouger au quotidien.

1

2

Sem. 5-7 — Petit ballon

Stabilité du bassin, renforcement des abdominaux, travail du périnée, mobilité de la colonne.

Bénéfice : Vous ressentez plus précisément votre centre et gagnez en stabilité.

3

4

Sem. 12-14 — Magic Circle

Travail des bras, renforcement des cuisses et des abdominaux, résistance précise et renforcement profond.

Bénéfice : Vous intensifiez le travail tout en conservant contrôle et précision.

5

17

6

24h

2

Vidéos HD

17 semaines · Accès pendant 5 mois

Accessoires travaillés

Petit ballon · Swiss ball · Magic Circle · Foam Roller · Chaise · Mur

Accès illimité

Ordinateur, tablette et mobile — 24 h/24

Niveaux

Débutant et intermédiaire



Certains équipements sont nécessaires pour suivre les séances concernées.

DIVERSIFIEZ VOTRE PRATIQUE AVEC UNE APPROCHE PROGRESSIVE



PILATES & CORE

Alexandra Siano

- **Centre Pilates & Core** créé en 2010 — plus de 20 ans d'expérience dans les métiers de la forme
- Diplômée en **Pilates Matwork**, formée à l'utilisation du petit matériel Pilates
- Approche pédagogique progressive — **centre de formation certifié Qualiopi**

Chaque accessoire est introduit au bon moment pour enrichir votre pratique sans jamais perdre les fondamentaux du Pilates.

Programme Pilates avec Petit Matériel

99 € TTC

Soit environ 24,75 € par mois sur les quatre mois initiaux, avec un mois d'accès offert

Contenu complet

17 vidéos HD · 17 semaines de progression ·
Découverte progressive de plusieurs accessoires

Accompagnement inclus

Support email personnalisé · Accès ordinateur,
tablette et mobile · Accès pendant 5 mois

[JE DÉCOUVRE LE PETIT MATÉRIEL](#)

ET SI VOUS POUVIEZ VARIER VOTRE PRATIQUE SELON VOS ENVIES ?

Le petit matériel renouvelle les sensations.
L'abonnement vous permet d'aller encore plus loin en alternant niveaux, objectifs, Pilates ciblé, Yoga dynamique ou relaxation.

Pour 15 centimes de plus par mois, ne vous limitez pas à un seul programme : accédez à tout l'univers Pilates & Core.

[JE VARIE MA PRATIQUE](#)

Comparatif : Choisissez la formule adaptée à votre pratique

	Programme Pilates Petit Matériel	Abonnement Yoga & Pilates Illimité
Contenu	Un parcours dédié aux accessoires	Accès à tous les programmes
Vidéos	17 vidéos progressives	Pilates et Yoga selon vos besoins
Structure	17 semaines structurées	Une pratique variée toute l'année
Accès	Pendant 5 mois	Tant que l'abonnement est actif
Tarif	99 €	24,90 €/mois
Bénéfice clé	Variété, précision et autonomie	Niveaux, objectifs, mobilité, renforcement et détente

L'UNIVERS COMPLET PILATES & CORE

Avec l'**Abonnement Yoga & Pilates Illimité**, accédez à l'ensemble de la bibliothèque de programmes conçus par Alexandra Siano :



Pilates par niveau
Débutant, intermédiaire, avancé



Pilates Petit Matériel
Le programme présenté dans
cette brochure



Pilates Périnée
Retour au calme et bien-être



Pilates Abdominaux
Renforcement ciblé du centre



Pilates Dos & Posture
Alignement et santé vertébrale



Pilates Jambes
Tonification et mobilité des
membres inférieurs



Vinyasa Yoga par niveau
Yoga dynamique et fluide
Débutant et Intermédiaire



Yoga doux
Souplesse et récupération
douce

Pour 15 centimes de plus par mois, ne vous limitez pas à un seul programme : accédez à tout l'univers Pilates & Core.

Programme Pilates Petit Matériel

Un parcours structuré de 17 semaines, focalisé sur la découverte progressive des accessoires. Idéal pour approfondir une pratique ciblée.

JE CHOISIS LE PROGRAMME PETIT MATÉRIEL

LE CHOIX LE PLUS COMPLET POUR VARIER SANS LIMITES

Abonnement Yoga & Pilates Illimité

24,90 €/mois — Accès à tous les programmes tant que l'abonnement est actif. Alternez niveaux, objectifs, Pilates ciblé, Yoga dynamique ou relaxation selon vos envies.

JE REJOINS L'ABONNEMENT ILLIMITÉ

