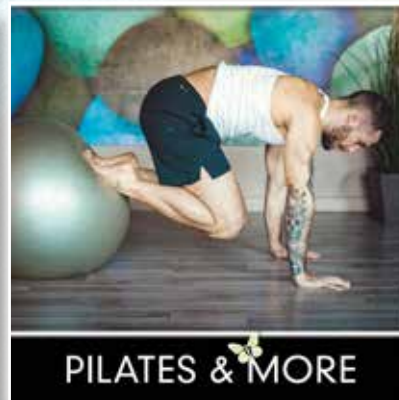


PILATES & MORE

Facebook - Publicité - 20 modèles (800x800 pixel)



PILATES & MORE

Facebook - Publicité - 20 modèles (800x800 pixel)



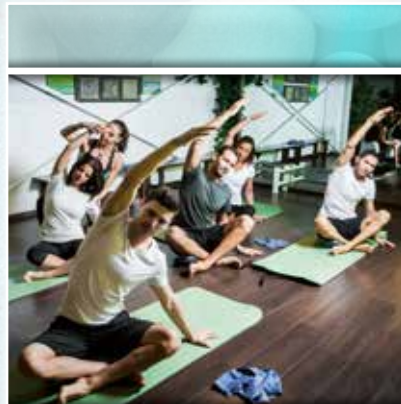
PILATES & MORE

Facebook - Publicité payant - 20 modèles (460x240 pixel)



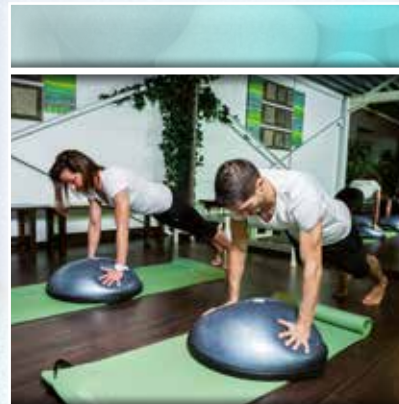
PILATES & MORE

Roll up - Publicité - 3 modèles (870x2170 mm)



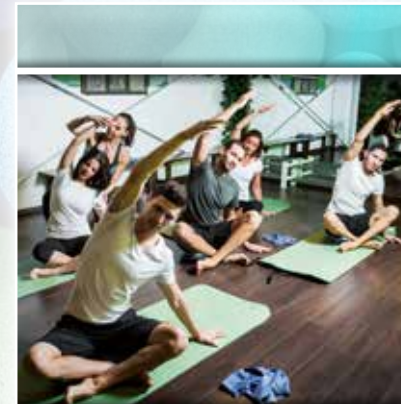
PILATES & MORE 

by zamboni



PILATES & MORE 

by zamboni



PILATES & MORE 

by zamboni



PILATES & MORE

Poster A2 - Publicité - 6 modèles (420x594 mm)



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

by rambox



PILATES & MORE

Poster A2 - Charte des exercices - Publicité - 3 modèles (420x594 cm)

MATWORK PILATES & MORE CHARTRE EXERCICES WARM UP

1. RESPIRATION
2. IMPRESSES ET RELACHES
3a. RECOLLER IN PIED
3b. GLISSEMENT 90° IN PIED
3c. RACHONNEMENT DE LA BRASSE
3d. TORSE EN CERCLES
3e. TORSE EN CERCLES
3f. EXTENSION D'UNE BRASSE
3g. CERCLES D'UNE BRASSE
4a. TRANSFER ET LATERAL LES BRAS
4b. CERCLES DES BRAS
4c. CERCLES DES BRAS
4d. ISOLATION SCAPULAIRE
6. MOUVEMENT DE TÊTE
7. PRONATION ADAPTABLE
8a. BRULURES
8b. ROTAT DU BASIN - OPTION 1
8c. ROTAT DU BASIN - OPTION 2
8d. ROTATION DES BRAS
9a. ROULEMENT DES BRAS
9b. ETIREMENT DU COTÉ
9c. TENDRE EN AVANT LA COLONNE
10. PREP A LA BRASSE - OPTION 1
10. PREP A LA BRASSE - OPTION 2
11. COURBILAGE - SHELL POSE
1. STRETCHING MOULETS
2. STRETCHING POIGN
3. STRETCHING DORSAL BRAS
4. STRETCHING QUADRICEPS
5. STRETCHING FESSIERES
6. STRETCHING CARRÉ DES LOMBES
7. STRETCHING BRAS VERTÉBRAUX
8. STRETCHING CHAÎNE POSTÉRIEURE
9. STRETCHING CHAÎNE ANTERIEURE
10. STRETCHING MOULET

■ PILATES - PRINCIPES DE BASE et de STABILITE
 ■ PILATES - MOBILITE de la COLONNE en ISOLATION
 ■ PILATES - MOBILITE de la COLONNE SEQUENTIELLE
 ■ STRETCHING et AUTOMASSAGE

Concepts PRO by **ZENBOX PILATES & MORE**

MATWORK PILATES & MORE CHARTRE EXERCICES DEBUTANTS-ESSENTIELS

1. ETIREMENT DE LA MAIN DROITE
2. DEMI ENROULEMENT AVANT
3. ENROULEMENT AVANT
4. CENTRE
5. DEMI ENROULEMENT ARRIERE
6. BALLON
7. PREPARATION A LA MARCHE ARRIERE
8. PREPARATION A L'ENDEMENT D'UN
9. MARCHER
10. MARCHER EN TONC CHAIR
1. BRUCES
2. TORSE DE LA COLONNE
3. PNE
4. ENROULEMENT DES BRAS
5. SERIES LATERALES
7. PREP FLEXION LATERALE
8. ROTATION DU BASIN
1. EXTENSION D'UNE BRASSE
2. PREPARATION A LA BRASSE
3. PREP AU POINT FERRAIL
4. PREP AU POINTON DU CYCLE
5. PREPARATION AVEC POMMES
6. POINTON
7. GEREMENT DES BRAS
8. PREP RECOURBER LES COTES
9. PREP FLEXION LATERALE
10. PREP A LA BRASSE - OPTION 1

■ ANTEIXION - PARTIE ANTERIEURE DOMINANTE
 ■ TWIST SIDE - PARTIE LATERALE DOMINANTE
 ■ POST SCAPULA - PARTIE POSTERIEURE DOMINANTE
 ■ EXERCICES ESSENTIELS A PROPOSER DANS UN DEUXIEME TEMPS

Concepts PRO by **ZENBOX PILATES & MORE**

MATWORK PILATES & MORE CHARTRE EXERCICES INTERMEDIAIRES-AVANCES

1. PREP CIRCUIT EQUILIBRE
2. ORANGE
3. DIAL
4. COULEX
5. ETIREMENT DES JAMBES
6. ETIREMENT DU COU
7. ETIREMENT LIBRE DES JAMBES
8. ANGOULE ARRIERE
9. BRUCES JAMBES AVANTES
10. CIRCUIT EQUILIBRE
11. CONTRAINTE DE POINTE
12. ETENDRE
13. ANGOULE ARRIERE
14. BRUCES JAMBES AVANTES
15. CIRCUIT EQUILIBRE
16. CONTRAINTE DE POINTE
17. ETENDRE
18. TORSION DES BRAS
19. FLEXION LATERALE
20. SERIE LATERALE
21. TIRE BOUCON
22. TORSION
23. BRUCES
24. BRUCES
25. COUP DE TÊTE
26. SERIE DE FLEXION LATERALE
27. BRUCES
28. BRUCES
29. BRUCES
30. EXTENSION JAMBES MOUET
31. DOUBLE COUP DE PIED
32. BRUCES
33. EXTENSION DE LA BRASSE

■ ANTEIXION - PARTIE ANTERIEURE DOMINANTE
 ■ TWIST SIDE - PARTIE LATERALE DOMINANTE
 ■ POST SCAPULA - PARTIE POSTERIEURE DOMINANTE
 ■ EXERCICES AVANCES A PROPOSER DANS UN DEUXIEME TEMPS

Concepts PRO by **ZENBOX PILATES & MORE**