

Pilates: Langage

La position neutre du bassin et le centre sont deux notions essentielles de la méthode Pilates. Ce moyen didactique contient des instructions pour atteindre la position requise.

[Pilates: Langage](#) (pdf)



Position neutre du bassin.

Source: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Document du module «Pilates», Gymnastique et danse.
Macolin: OFSPO, Jeunesse+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO