

# by WildChild



Il y a environs deux semaines je suis retourné à AQUATONIC avec Nolwenn pour participer à une séance de PILATE. Je n'en avais jamais fait et cela faisait un moment que j'avais envie de tester. Nous nous sommes donc inscrite en avance pour une séance à 19h et je ne le savais pas à l'avance mais c'est très bien tombé car cette semaine là j'avais vraiment une forme physique, psychologie et nerveuse au plus mal. Je savais que le PILATE faisait travailler les muscles profonds, mais je ne savais rien de plus.

Je me suis donc pointé comme ça, sans même penser à emporter de baskets (*et j'ai bien fait car pas besoin, le pilate ce pratique pied nu ou en chaussette*) et me suis tranquillement installé au fond de la salle.

Le cour a commencer doucement, avec une attention particulière sur notre respiration etc. Tout les exercice se font en fonction de cette dernière et sont vraiment très doux. J'avais l'impression de faire de la relaxation. Bien sur ça tirer un peu plus sur certain exercice (*coucou je n'ai pas d'abdos*) mais je n'avais vraiment pas l'impression de me faire du mal au contraire. Au fur et à mesure de la séance je me sentais de plus en plus détendu et l'esprit plus calme. Le temps est passé à une vitesse folle et lorsque le cour c'est terminé j'étais un peu en mode : déjà? Je dois avouer que j'étais même un peu frustré car j'avais l'impression de ne pas m'être défoulé, de ne rien avoir fait. Je vous assure que le lendemain j'ai compris ma douleurs! Je me suis retrouvé avec des courbatures et je sentais que c'était vraiment en profondeur que ca avait travaillé! Du coup j'étais super contente car finalement j'avais fait travailler mes muscles sans même m'en rendre compte et souffrir.

Après la séance on en a profité avec Nolwenn pour aller se relaxer un dans le HAMMAM. C'était vraiment parfait, je suis ressortie tellement détendu ce soir là que j'ai vraiment envie de prendre un abonnements pour pouvoir y retourner plus régulièrement!

Du coup je ne peux que vous conseiller si vous vous sentez pas super en forme d'ailler tester car ca fait vraiment un bien fou. Et si comme moi vous aimez faire du sport sans avoir l'impression d'en faire alors vous devriez comme moi être séduit(e)s! Et pour ceux qui préfères les activités plus néeriques vous trouverez aussi votre bonheur avec une séance de RPM par exemple!



# AQUATONIC





