

Ensemble, en mouvement numéro 12

[Voir la version en ligne](#)



Chère {{ contact.PRENOM }}

Ca déménage !

Le 29 juillet dernier quelques uns et quelques unes d'entre vous m'ont fait l'amitié de venir porter cartons, machines de Pilates et autres tapis pour le déménagement de l'Espace Êm.

A cette occasion, ils. elles ont pu découvrir "en exclusivité" les nouveaux locaux. Certes il fallait faire preuve d'un peu d'imagination pour se figurer l'ensemble ordonné et harmonieux malgré cela l'enthousiasme était bien partagé ! Je me réjouis donc de vous accueillir dans ces nouveaux locaux vastes, colorés et lumineux dès la rentrée. **Nous aurons l'occasion de fêter cette nouvelle étape autour d'un verre et de quelques friandises dans le courant du mois de septembre.**

Vous disposerez maintenant **d'un vestiaire** (toujours mixte cependant), d'un **sanitaire avec douche** où vous pourrez également vous changer.

Lisa Volle, enseignante de Pilates et Matthieu Clerc-Girard, ostéopathe viendront compléter notre joyeuse équipe. **Saran Kaba, enseignante de Pilates, Sebastien Maire, praticien en énergétique chinoise** poursuivront l'aventure.

Pour les élèves et futurs élèves des cours de Pilates, vous disposerez maintenant de l'ensemble du matériel du **premier studio de Pilates de Gap** qui vous permettra de pratiquer dans des conditions optimales. Vous pourrez découvrir ce nouveau matériel un peu plus bas dans cette lettre, ainsi que des vidéos afin que vous compreniez comment ces appareils fonctionnent, elles sont en anglais. Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter les sous-titres dans les paramètres de chaque vidéo.

Bonne lecture. Je me réjouis de vous retrouver bientôt.

Cette lettre est longue mais elle vous dit tout lisez la jusqu'au bout !

Marie

Bonjour à toutes et tous,

L'Espace Êm a déménagé au 1B place du Champsaur (entrée les Primevères) à Gap.

Les coordonnées de contact restent identiques. D'ici peu, la réservation des cours se fera via le site

www.espace-em.fr

actuellement en cours de construction, pour l'instant cela se passe toujours via www.marierodekine.fr ou par sms si vous n'êtes pas à l'aise avec le numérique.

N'hésitez pas à partager cette newsletter à vos contacts.

Actualités de la rentrée

A la rentrée, la formule sera différente, ceci afin de **garantir la tenue de chaque cours indépendamment du nombre de participants**. Des abonnements annuels ou trimestriels vous seront proposés.

Le solde restant de vos cartes de cours, encore valides au 29 juillet (date du dernier cours) sera transformé en **avoir pour l'année à venir ou alors vous conserverez le bénéfice de vos cartes toujours valides, au choix**.

Faites le moi savoir par sms ou mail.

Aux dix premier.e.s qui souscriront un [abonnement annuel](#) (1 cours par semaine), je propose une réduction de 30€ avec le code promo [RENTREE2021](#) valable sur Eversport et une réduction de 60€ avec le code promo [GRANDERENTREE2021](#) pour un [abonnement annuel deux cours par semaine](#), valable pour dix autres chanceuse.s. Cette promotion est **valable entre le 1er août et le 31 août 2021**. Vous pouvez également régler votre abonnement en plusieurs chèques directement à l'Espace Êm.

Les différents cours



La rentrée sera le 23 août

Rentrée des cours le lundi 23 août avec un planning partiel, Planning complet le 6 septembre.

Un certain nombre de cours continueront d'être proposés **en visio** afin que vous puissiez continuer à pratiquer même en vacances, en déplacement, en garde d'enfants (ou confiné.e...) Ils seront maintenant clairement identifiés dans le planning. **Veillez bien à vous inscrire soit au cours en visio soit au cours en présentiel.**

{% if (contact.NOM == "") %}

- **Méditation 20min** : *libre et gratuite. Vous venez sans inscription préalable, vous vous asseyez 20minutes en silence, vous repartez vers vos activités. Quelques coussins de méditation ou zafu seront disponibles.*
- **Feldenkrais** : les leçons durent entre 45min et 1h et portent sur des thèmes très variés, mouvements minimalistes ou roulades au sol, mouvement des pieds, du bassin des yeux, de la mâchoire... Vous apprendrez à vous connaître comme jamais auparavant. Très complémentaire des autres pratiques.
- **Cours Pilates ball** : *Exclusivement sur gros ballon. Venez découvrir et redécouvrir le côté ludique et parfois exigeant du gros ballon ou swiss ball.*
- **Pilates trio** : L'Espace Êm est maintenant *équipé de*

springboard. Ce module est inspiré de la tour (la partie verticale du cadillac). Il permet donc de découvrir une partie des exercices du Cadillac lors de cours en petits comités en famille, entre ami.e.s ou avec d'autres élèves de l'Espace Êm de même niveau

- **Pilates duo** : Sur les *chaises ou grâce aux springboard*, découvrez un cours sur mesure. Venez en couple ou entre ami.e.s ou dites nous si vous recherchez un.e partenaire de votre niveau.
- **Pilates cours particuliers** : Sur les grandes machines : reformer, cadillac, ladder barrel et chaise. Vous pourrez alors aborder dans les moindres détails le travail infiniment subtil que permet la méthode Pilates **grâce à tout l'équipement Pilates disponible. C'est unique à Gap à ce jour**. Quelques créneaux seront indiqués au planning et il sera toujours possible de prendre rendez-vous par mail ou téléphone en dehors de ces créneaux.
- **Pilates thérapeutique** = *ex-Pilates adapté* : Ce cours change de nom car il semble que le précédent n'était pas suffisamment clair. Ce cours est adapté au public du jour pour vous permettre d'aborder le Pilates malgré vos "pépins" physiques.
- **Pilates 1** = *ex-Pilates débutant* : pour plus de lisibilité les niveaux des cours sont désormais indiqués par des chiffres
- **Pilates 2** = *ex-Pilates intermédiaire*
- **Pilates 3** = *ex-Pilates avancé*
- **Flow-balance** : alliance du Pilates et du yoga : *tonus et détente*

{% endif %}

L'équipe



Marie RODE

Fondatrice de l'**Espace Êm**, lieu d'épanouissement de l'**Être en Mouvement**. Je suis kinésithérapeute, enseignante de Pilates et de Feldenkrais ainsi que formatrice.



Lisa VOLLE

Titulaire d'un BPJEPS (diplôme d'éducateur sportif), coach sportif dans le Champsaur, précédemment formée au Pilates, je suis actuellement un nouveau cycle de formation auprès de Marie, je proposerai des cours collectifs à la rentrée.



Saran KABA

Formée à l'enseignement du Pilates, j'ai reçu la même formation que Marie, j'ai passé une certification de qualification professionnelle afin de l'enseigner au grand-public. Je proposerai des cours particuliers à partir du mois de novembre.

Le matériel

NOUVEAUX VENUS Les springboard

Il s'agit d'un module en bois fixé au mur sur lequel viennent se fixer barres et ressorts comme sur la partie verticale du cadillac. Vous pourrez l'utiliser en cours duo et trio grâce aux trois springboards dont sera équipé l'Espace Êm.



Vidéo



NOUVEAU VENU Le ladder-barrel

Il combine un espalier avec une surface arrondie de Barrel (tonneau) pour s'étirer, augmenter sa force et sa souplesse. Le Barrel est relié à l'espalier par un socle coulissant qui s'écarte du Barrel pour s'adapter facilement aux différentes longueurs de torse ou de jambes. Le Ladder Barrel offre ainsi une gamme d'exercices complémentaires aux autres appareils Pilates. Vous pourrez le découvrir en **cours particulier**.

Vidéo



Cadillac

En forme de lit à baldaquin, il n'y a que lorsqu'on ne m'a pas testé que l'on pense que je suis un "instrument de torture"! Vous pourrez l'essayer en **cours particuliers**.

Vidéo



Reformer

La plus connue des machines de Pilates. A l'espace Êm cadillac et reformer sont réunis dans une seule et même machine. Vous pourrez le tester en **cours particuliers**.

Vidéo



Wunda chair

créée initialement pour pouvoir faire une séance de Pilates dans un espace réduit. Joseph Pilates l'a pensée pour pouvoir être transformée en fauteuil. Vous pourrez la découvrir en cours particulier ou en duo.

Vidéo



Ped-o-pull

On utilise le ped-o-pull pour transposer les mouvements Pilates en position debout. Vous pourrez le découvrir en **cours particulier**.

Vidéo



Pilates arc

Variante du spine corrector, le Pilates arc permet de développer la mobilité de la colonne vertébrale et de la cage thoracique. Vous pourrez les découvrir en **cours particulier, en duo et en trio**.

Vidéo



Et toujours...

Les ballons, cercles, élastiques,...

Parrainage de vos proches, collègues, etc.

Si une personne se présente au cours grâce à votre enthousiasme, **son cours d'essai lui sera offert**. Si cette personne souscrit à un abonnement parce qu'elle a pris autant de plaisir que vous, **vous bénéficierez alors d'un cours duo offert avec votre invité.e.**

Tarifs 2021/2022

Pas à l'aise avec l'informatique ?

Si c'est votre cas, pas de panique. inscrivez-vous à votre premier cours par téléphone ou sms et nous gérerons ensemble les inscriptions suivantes. cela ne doit pas être un obstacle à votre pratique.



[Marie Rode Kiné](#)
[Espace Êm](#)

Pilates Feldenkrais
1b place du Champsaur
Les Primevères
05000 Gap

contact@marierodekine.fr
07 83 54 45 29



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit.e sur www.marierodekine.fr ou sur votre espace personnel Eversport, cliquez sur le lien ci-dessous si vous ne souhaitez plus recevoir d'email de ma part.

[Se désinscrire](#)



© 2021 Marie Rode