



**CE QU'ILS PENSENT DU PILATES**

*"En 2 mois j'ai gagné 5% de mon VO2max"*  
AG, sélectionné 2016 Île-de-France Athlétisme

*"Ma détente n'est plus la même"*  
JE, basketteur Espoir 92

*"Mes appuis ont renforcé ma force de frappe"*  
GK, tennisman pratiquant Pilates depuis 1 an

*"Mon centre de gravité s'est amélioré"*  
PL, cavalière professionnelle

  
**AURÉLIE CROUZET,**  
INSTRUCTEUR PILATES,  
DIPLOMÉE ROMANA'S PILATES,  
SPÉCIALISTE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Studio Pilates de Neuilly-sur-Seine ®  
ou déplacement Paris et Hauts-de-Seine.  
Ligne directe pour rendez-vous  
sans engagement :

**06 35 46 63 74**

[aurelie@studiopilatesdeneuillysurseine.fr](mailto:aurelie@studiopilatesdeneuillysurseine.fr)  
[www.studiopilatesdeneuillysurseine.fr](http://www.studiopilatesdeneuillysurseine.fr)

Conception : Label Idée Pub. Crédits photos : 123RF / Fotolia



**LA MÉTHODE PILATES AUTHENTIQUE AU SERVICE  
DES SPORTIFS  
DE HAUT NIVEAU**



**Aurélié CROUZET**

Diplômée de l'École Romana's Pilates de New York  
(seule habilitée à la formation de la méthode originelle)  
Diplômée CREPS de Voiron - BEES - Triathlète  
Directrice du Studio Pilates de Neuilly-sur-Seine ®



18 rue des Huissiers - 92200 Neuilly-sur-Seine - Tél. : 01 75 84 32 38  
[www.studiopilatesdeneuillysurseine.fr](http://www.studiopilatesdeneuillysurseine.fr)



**...|| PILATES + SPORT DE HAUT  
NIVEAU = ACCÉLÉRATEUR DE  
PERFORMANCE**

Les **plus grands sportifs** dans toutes les disciplines ne s'y trompent pas, ils complètent leur préparation par cette méthode. Exploitation **maximale** du potentiel de l'athlète en réveillant même les muscles « dormants » et en renforçant les synergies musculaires. Amélioration posturale, ce qui permet des concentrations de puissance supérieures et une réduction du risque de blessure. **Accroissement de la capacité** pulmonaire grâce à un travail précis de contrôle respiratoire, complémentaire à celui des entraînements.

 **PRÉPARATION SUR MESURE**

Selon la discipline, **la méthode Pilates authentique** se pratique de façon très précise et adaptée : sport symétrique ou asymétrique, sport d'endurance ou explosif... Elle répond à vos objectifs personnels : ajouter un atout à la compétitivité, **gagner** des places dans un classement, **éviter le risque de blessure** ou au contraire reprendre après une blessure...





+ de performances  
+ d'endurance

## ♥ LES EFFETS DU PILATES

La pratique régulière du Pilates chez le sportif :

- Améliore** la force musculaire et l'**endurance**
- Optimise la posture** et l'alignement du corps en entraînement et en compétition
- Gainage du corps entier et en particulier des **muscles de la sangle abdominale**
- Accroît la **conscience du corps** - meilleure proprioception
- Améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination
- Augmente la **capacité pulmonaire**
- Réduit le stress, améliore la santé émotionnelle et la concentration
- Prévient** certains types de contusions et de blessures



## ★ LES SPORTIFS LES PLUS CÉLÈBRES

Ils pratiquent le Pilates pour améliorer leurs performances : Roger Federer, Tiger Woods, David Beckham, Venus Williams, Andy Murray, Ronaldo Luis Nazário de Lima, les joueurs de la NBA, les All Blacks, et bien d'autres...



## 👍 AURÉLIE CROUZET, INSTRUCTEUR PILATES, SPÉCIALISTE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

**Experte** : Multi-diplômée, de culture internationale, Aurélie possède la parfaite connaissance de la méthode Pilates authentique de l'anatomie et de la biomécanique. Elle cumule 2 atouts majeurs : 13 ans d'expérience aux côtés d'athlètes de différentes disciplines et son parcours complet de préparatrice physique de sportifs de haut niveau. Aurélie apporte aux athlètes tous les bénéfices du Pilates. Avec précision, méthode, et un matériel parfaitement adapté, elle met son expertise au service de chacun selon son objectif.

**Ambassadrice** : formée à la source mondiale du Pilates authentique, l'École Romana's Pilates de New York, Aurélie Crouzet est devenue en quelques années une des références pour apporter les bienfaits de cette méthode. Véritable ambassadrice, elle participe au développement de la discipline dans le milieu sportif.

**Sportive** : Nageuse, triathlète, Aurélie Crouzet a été la préparatrice physique de sportifs de haut niveau (ski, rugby, sports de combat). Le monde sportif est au cœur de sa vie.

**Passionnée** : de Pilates et de sport ! En collaboration éventuelle avec l'entraîneur, le préparateur physique et le kinésithérapeute elle met son savoir au service de l'amélioration des résultats. Sa victoire est de faire gagner !