



SYMEA PILATES STUDIO : LA NOUVELLE ADRESSE ROANNAISE DÉDIÉE AU PILATES SUR REFORMER

Oubliez tout ce que vous connaissez sur les salles de sport traditionnelles et découvrez un espace apaisant et raffiné, pensé pour harmoniser le corps et l'esprit, procurant à la fois force, mobilité et apaisement intérieur. Situé en plein cœur de Roanne à proximité de la Place des Promenades, le studio de Pilates SYMEA (de son ancien nom Soma) a été pensé, rêvé et créé par Victorine et Ambroise. Couple à la ville comme à la scène, ils nous ont ouvert les portes de leur très beau studio !

“

Un esprit apaisé, un corps plus tonique, une plus grande mobilité, une posture mieux alignée et une diminution durable des douleurs !

”

QU'EST-CE QUE LE PILATES REFORMER ?

Victorine : Le Pilates est une méthode douce fondée par Joseph Pilates pour renforcer et rééduquer le corps, lui permettant de retrouver stabilité, fluidité et équilibre. Pour aller plus loin et faciliter la pratique au sol, il a conçu une machine unique : le reformer. Une sorte de chariot mobile avec des sangles et des ressorts réglables.

Ambroise : Grâce à cet outil, on rompt avec la monotonie du Pilates au sol et on apporte de la complexité et de la polyvalence à la pratique.

POURQUOI AVOIR CRÉÉ TOUS LES DEUX CE STUDIO ?

Ambroise : Je suis coach sportif et j'accompagne déjà de nombreuses femmes dans leurs objectifs de perte de poids. J'avais besoin de quelque chose de plus palpable et de créer un concept global avec pour objectif 1er : la Santé. Et comme Victorine est médecin, ça avait du sens pour nous de créer ce concept à deux.

Victorine : Nous pratiquons d'ailleurs nous-mêmes et ma maman enseigne aussi cette méthode, donc la création du Studio c'était comme une suite logique !

QUELS SONT LES TYPES D'EXERCICES ET POUR QUELS RÉSULTATS ?

Victorine : Le Pilates Reformer offre une grande variété d'exercices. Ambroise et nos 4 coaches (Léonie, Camille, Jordan et Sandrine) ont chacun leur façon d'enseigner le Pilates avec leurs propres appétences : renforcement musculaire, contrôle des mouvements et de la respiration ou encore mobilité.

Ambroise : En fonction des objectifs de chacun, on oriente nos pratiquants avec les différents coaches. Une séance dure 50 minutes avec des cours tous les jours. Les séances sont personnalisées et adaptées à chacun puisque la salle compte 7 machines. Les résultats : un esprit apaisé, un corps plus tonique, une plus grande mobilité, une posture mieux alignée et une diminution durable des douleurs !

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Ambroise : Nous avons une formule ponctuelle (carte de 1, 5 ou 10 cours) ou un abonnement pour 1 cours ou 2 par semaine. **OFFRE DÉCOUVERTE À 60€ AU LIEU DE 75€ POUR 3 SÉANCES.** Il ne vous reste plus qu'à venir tester !

INFOS PRATIQUES

SYMEA STUDIO PILATES - 2 rue Noëlès - Roanne
04 27 54 24 16 - www.somapilatesstudio.fr

symea
Pilates — Studio

