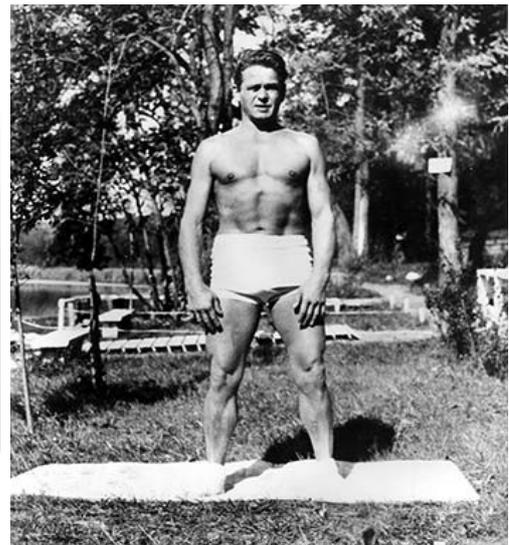
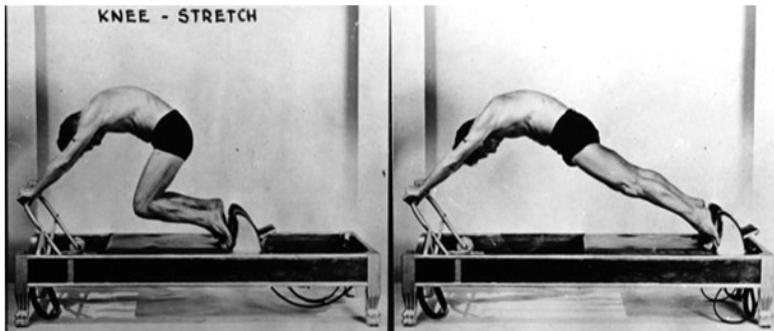


Joseph Hubertus Pilates
(1883-1967) origine allemande



Né fragile, asthmatique, rachitique et souffrant de rhumatisme articulaire, il a cherché à améliorer sa condition physique.
Après la pratique de diverses méthodes sportives et des recherches poussées, il a développé sa propre méthode. Basée sur le contrôle du corps en général.
Cette méthode s'impose rapidement comme une référence dans le monde des danseurs, des athlètes et autres artistes de scène.



Avec sa femme Clara, Joseph Hubertus Pilates continue sa vie durant à parachever ses recherches tant au niveau de la réalisation des exercices que de la conception de nouvelles machines : Reformer, Cadillac, Wunda Chair, High Chair, Spine Corrector, Barrel, Baby Chair, Pedipol

Désignée comme héritière, **Romana Kryzanowska** (ancienne danseuse de Balanchine) , élève et assistante depuis de nombreuses années, structure la méthode et crée l'école Romana's Pilates New York, où elle y enseigne les bases originales et authentiques du Pilates. Aujourd'hui dirigée par sa fille Sari Mejia Santo, elle forment les «Instructeurs Pilates» dans le monde entier.

+ renseignement : <https://www.fpmp.fr>