

PILATES

Le Pilates est une méthode douce pour renforcer les muscles profonds, (le corps, les abdominaux, le plancher pelvien), les articulations, améliorer la souplesse, la fluidité du mouvement, la respiration profonde, l'équilibre. L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal pour soulager les douleurs permanentes. La pratique du Pilates est accessible à tous.

2 cours de 45mn vous sont proposés **le lundi** de 16h30 à 17h15 ou 17h15 à 18h00 **au DOJO**

et le **mercredi** de 17h45 à 18h30 ou 18h45 à 19h30 dans la salle de sport Emeline NDONGUE

Renseignements :

Nathalie De Sensi: 06 75 88 69 64

Florence Heller: 06 26 43 42 37

