



PILATES



Le **Pilates** est une méthode douce de **renforcement musculaire** visant à **harmoniser et affiner** la silhouette, **connaître** d'avantage son corps afin de mieux le contrôler, **apporter** un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

Le Pilates comme thérapie :

- **Travailler** les muscles profonds du corps afin d'**améliorer** la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et **lutter** contre le mal de dos.
- **Renforcer** les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.



Horaires : Tous les **vendredis** (hors vacances scolaires) de **12h15 à 13h15**.

Reprise des activités le Vendredi 20 Septembre
15 personnes maximum par cours.

Tarif : 225 € pour l'année + 20 € de cotisation à la J.S.A.
(Possibilité de régler en plusieurs fois - certificat médical obligatoire).

Un cours d'essai gratuit

Contact : Nadia Frogé : 07.71.78.75.98



Pratique de l'activité
Dojo de la Salle Jean Carmet
5 Boulevard d'Anjou

