

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Vendredi, 24 Août 2018 15:11

Professeur salariée : Mélanie ISABEY.

Planning :

- lundi de 10h45 à 11h45
- mercredi de 8h30 à 9h30

Cotisation : voir page ["Cotisations FITNESS"](#)

Pilates



Reprise : lundi 17 septembre 2018

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Méthode douce de renforcement musculaire basée sur les mouvements qui font appel au travail

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Vendredi, 24 Août 2018 15:11

de l'ensemble des muscles, des abdominaux et du plancher pelvien. Vous allez redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et le contrôler. Cette méthode est recommandée par le milieu médical. Elle va vous permettre de découvrir des sensations musculaires et un schéma corporel jusque-là inconnus, une proprioception de votre corps vous permettant d'engager volontairement vos abdominaux, votre plancher pelvien et tous vos muscles. Vous apprendrez aussi à coordonner la respiration avec l'effort.



Vos maux de dos vont progressivement disparaître, vos abdominaux vont se renforcer et vos muscles s'affiner.

Après votre séance, vous serez détendus et vous aurez la sensation d'avoir travaillé de façon intensive sans être épuisé.

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Vendredi, 24 Août 2018 15:11



Nombre minimum de participants : 13.