

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Dimanche, 11 Août 2019 13:34

Professeur salariée : Mélanie ISABEY.

Jours et horaires :

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

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

Reprise : lundi 16 septembre 2019

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

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

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Dimanche, 11 Août 2019 13:34

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 Dimanche, 11 Août 2019 13:34



Nombre de participants 13 et maximum 20