

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:09

Professeur salariée :

Peggy BIGOURDAN

Mélanie ISABEY

Jours et horaires :

- lundi (Melanie) : 9h00 à 10h00
- Vendredi (Peggy) : 8h30 à 9h30

Cotisation : [Lien Cotisation Fitness](#)

Reprise :

- Lundi 20 septembre 2021

- Mercredi 24 septembre 2021

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 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.

Pilates

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 26 Août 2021 18:09



Une séance de Pilates est un entraînement complet qui agit sur l'ensemble du corps. Les abdominaux sont le cœur de ce sport et



Nombre de participants 13 et maximum 20