



## Jeudi

19h30 > 20h30

Gymnase République

## Vendredi

11h30 > 12h30

12h30 > 13h30

Maison des Sociétés

(salle Escrime, 1<sup>er</sup> étage)

Tarif : 184 €

Adhésion : 18 €



# Pilates

avec Carole

## Objectif de l'activité

Le Pilates est une méthode douce (placements précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps, les muscles posturaux (abdominaux et dorsaux).

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

## Public ciblé

Adultes.

## Description

Après un échauffement qui permet de se concentrer sur les différents principes Pilates, réalisation d'exercices Pilates (alternance de mouvements de Force et de Mobilité). Retour au calme en fin de cours par des étirements.