



# Stretch Pilates

avec Carole

**Lundi**

19h30 > 20h30

**Jeudi**

18h15 > 19h15

Gymnase République

Tarif : 184€

Adhésion : 18€

## Stretch

Le stretching augmente la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles. Il entretient, préserve et améliore la jeunesse et la flexibilité des articulations.

## Pilates

La méthode Pilates est un ensemble d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire et renforcer les muscles du plancher pelvien. L'objectif est de créer un équilibre corporel en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur.

## Stretch-Pilates

L'alliance de ces deux pratiques douces apporteront tonicité et renforcement musculaire ; souplesse et flexibilité des articulations, équilibre corporel.

## Public

Adultes. Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Chacun travaille dans son propre registre et progresse à son rythme.

