



# Ateliers Pilates



PLUS D'INFOS




## LES BASES DU PILATES

*GAINAGE, MUSCLES PROFONDS, POSTURE*

Prends soin de ton dos et de ta posture par le mouvement et développe ta musculature profonde en toute sécurité grâce à la méthode Pilates. Cette méthode est accessible à tous : homme, femme, sportif, personne sédentaire, senior, personne blessée, etc.


 **Jeudis 20.10, 27.10, 3.11 & mercredi 9.11 de 19h30 à 20h30**

 **Membres : 70 CHF / 4 cours - Non-membres : 100 CHF / 4 cours**

## LES PRINCIPES DE L'AUTOMASSAGE

A l'aide de petit matériel (rouleau, balle, boule à picots), apprends à te masser pour libérer les tensions, les triggers points ou nœuds douloureux présents dans tes muscles & facias.

 **Mercredi 23.11 de 19h30 à 21h30**

 **Membres : 35 CHF / la séance - Non-membre : 50 CHF / la séance**

