



BOUGE ET RESPIRE VALLÉE DU GIFFRE

Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Je vous propose des séances variées, au sol mais aussi avec petits et gros ballons .
Enseignant le Pilates depuis 20 ans, je vous accompagne tout au long de l'année pour progresser et comprendre votre corps à travers la méthode .

LUNDI 17H45 ET 19H

SÉANCE DÉCOUVERTE 13€

SÉANCE À L'UNITÉ : 15€ / 10 SÉANCES : 130€

± ADHÉSION À LA FÉDÉRATION SPORT VITALITÉ

Contact:

Nathalie Bart : 06.73.64.83.25

E-mail : bart.nathalie@orange.fr

insta: [@bouge_et_respire](https://www.instagram.com/bouge_et_respire)

