

new

NOUVEAU CHEZ AST : Le Pilates Reformer

Une approche fun, ludique mais aussi plus technique pour travailler différemment et ne jamais s'ennuyer !

Le travail des muscles profonds, essentiel à la bonne santé de notre dos, est accentué ou facilité grâce au travail de résistance des ressorts

Le Pilates sur Reformer est accessible à toutes et tous. La formule coaching permet de s'adapter au niveau, aux contraintes de chacun et permet d'affiner sa pratique pour atteindre les objectifs souhaités.



 Viens découvrir gratuitement le Pilates Reformer pour une séance d'essai durant les périodes suivantes :
Mardis 6.09, 13.09 & 25.10 de 16h à 18h30 ou jeudis 8.09, 15.09 & 27.10 de 10h30 à 12h

PLUS D'INFOS