



GYM PILATES

La Gym Pilates ?

Une méthode de gym douce qui allie une **respiration profonde** avec des **exercices physiques** exigeants mais doux, sans mouvements brusques.

Elle permet de renforcer **les muscles profonds** responsable de la posture (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos) et d'assouplir **les muscles moteurs**.

Elle améliore **la conscience de son corps**, l'oxygénation des muscles, la concentration, le centrage, la fluidité, la précision en mêlant des techniques de **relaxation**, de **respiration** et de **détente des muscles**.

Objectifs ?

- Renforcer des muscles profonds
- Améliorer sa posture,
- Favoriser la conscience de son corps
- Développer sa respiration
- Convivialité et bonne humeur !



Une séance de gym Pilates ?

Mardi 19h30 – 20h30
Mercredi 18h00 – 19h00

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.