PILATES - AUTRANS

LF'Pilates
international

Pilates, c'est la petite gym douce qui monte ! En quelques décennies, cette méthode a séduit de nombreuses stars et des millions de pratiquants.
Avec plus de 500 exercices, elle vise à muscler le corps, mais autrement !

Le principe de la méthode Pilates
La méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à «développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.» L'objectif est de renforcer le centre du corps (abdominaux, dos...) et principalement les muscles profonds, en replaçant correctement le bassin et le dos. Le Pilates affine la silhouette en raffermissant les muscles faibles et en détendant ceux qui sont raides, et améliore le souffle en permettant une respiration plus lente et plus profonde.

Pilates, pour qui ?
Sans mouvements brusques et sans chocs d'impact, cette méthode s'adresse à tout le monde.

SESSION DE PILATES 2013 A AUTRANS

Salle de sport de l'AFRAT à AUTRANS (38880)
Horaires : Jeudi 12h30 – 13h30 ou Vendredi 12h30 – 13h30

15€ / séance
144 € / Abonnement trimestriel du 10 janvier au 28 mars 2013

Inscriptions
Véronique DELOBEL
BE Métiers de la forme / Diplômée Leaderfit Pilates Matwork
38112 MEAUDRE
06 08 88 90 59
vd.trainer@yahoo.fr