

LE PILÂTES

Description simple ...

- **Gym douce qui allie la respiration profonde et le mouvement .**
- **Pour renforcer les muscles posturaux et travailler le corps de façon harmonieuse.**
- **Le Pilâtes permet de raffermir et de tonifier les muscles en profondeur, notamment du centre du corps , grâce à la régularité et la précision de chaque mouvement vous retrouverez une silhouette sculptée et un ventre plat.**
- **Il améliore la posture , soulage les douleurs du dos grâce à des exercices d'étirement et de mobilité permettant de remettre votre dos et bassin en place . des exercices de renforcement spécifique pour les dorsaux et les muscles qui maintiennent et mobilisent votre colonne vertébrale**
- **améliore la mobilité , la souplesse et l'équilibre de tout votre corps**
- **Diminue le stress grâce aux bienfaits de la respiration et à la connexion du corps et de l'esprit .**
- **Le Pilâtes s'adapte à tout public grâce à plusieurs niveaux de difficulté , du plus facile au plus difficile .**

Vous avez juste besoin d'un tapis , d'une serviette et d'une bouteille d'eau.