



Mardi 19h15- 20h15

Le Pilates est une méthode « douce » (placement précis, mouvement lent, respiration profonde). Il permet de travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et ainsi lutter contre le mal de dos. Il permet de renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement. Cette méthode permet d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure et en amenant le corps et l'esprit à n'en faire qu'un.

Salle Paul Battail, Chambéry le Vieux

Avec Muriel Baton

Diplômée LF'Pilates International
