

PILATES



Bien dans son corps, bien dans sa tête

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques à effectuer dans un ordre bien précis et basés sur la concentration, la relaxation, le contrôle de soi, l'alignement, le centrage et la fluidité.

Les exercices se pratiquent sur un tapis de sol, dans une tenue confortable car l'on doit se sentir libre de ses mouvements.

Trois rendez-vous (hors vacances scolaires)

Lundi 11 h : Gymnase Fleury – rue Pierre de Coubertin

Mardi 11 h : Gymnase Fleury – rue Pierre de Coubertin

Vendredi 10 h15 : Maison des Sports - Place des Bughes (entrée nord)

OBLIGATOIRE

**Certificat médical de non contre-indication
à la pratique de toutes activités sportives de loisir**

[RETOUR](#)