



Pilates

Inventée par Joseph Pilates au siècle dernier, cette méthode réunit les bienfaits du Yoga, de la danse et de la gymnastique. Il s'agit donc d'une activité physique douce. Son but, renforcer les muscles en profondeur grâce à des exercices variés, et d'améliorer la posture et l'équilibre.

Notre professeure est attentive aux bons mouvements de chacun(e) et corrige gentiment les mauvaises postures éventuelles, et cela en musique douce.

Détails pratiques voir la [grille horaire](#)