

PILATES FONDAMENTAL

Animation : Dominique Belotti

Référente : Marie Vautrin - 06 75 11 65 53



«Une heure complète Pilates

Le Jeudi : 19h/20h COURS PILATES FONDAMENTAL.

En prenant conscience de son corps à travers les 15 mouvements du Pilates Fondamental, simples, lents, doux et progressifs, on se laisse surprendre d'une manière agréable tout au long de l'année, par l'amélioration incontestable de l'affinement de sa taille, de ses tensions, de ses douleurs lombaires et mauvaises postures, dans un confort physique et mental, qui permet de "lâcher son stress" et se sentir si bien après !

Vous serez parfaitement guidés et accompagnés au cours de l'année avec beaucoup de professionnalisme et de bienveillance.

Le cours se réalisera également tout au long de l'année, avec divers accessoires : cylindre, disques glisseurs, powerband. »