

COURS DE PILATES

Description

Nous proposons des cours de Pilates en petit groupe de 4 à 5 personnes maximum. La méthode Pilates est un ensemble d'exercices créée et conçue par Joseph Pilates et basée essentiellement sur la posture, le renforcement musculaire du corps et de la sangle abdominale, la coordination, la précision, la respiration ainsi que la fluidité des mouvements.

L'ensemble de ces exercices permettent d'allonger et renforcer les muscles, stimule la circulation sanguine, améliore votre posture, atténue les douleurs, vous détend et surtout vous aide à vous sentir bien dans votre corps. Le Pilates peut être pratiqué avant, pendant et après la grossesse.

PILATES FLOW

Ce cours intègre les exercices de la méthode Pilates sur tapis.

Il est adapté aux hommes, aux femmes, aux futures et jeunes mamans*

* Il est important d'avoir un accord médical pour la reprise d'une activité sportive après accouchement. Pour les femmes enceintes qui n'ont jamais fait de Pilates, nous recommandons d'attendre le deuxième trimestre avant de commencer un cours.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif : 20€/séance

Paiement : cash (pas de bancontact)

Réservation : obligatoire par mail (pilates.liode@outlook.com)

Annulation : 24h à l'avance