

PILATES

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



MEDAN Nelly



Salle Raymond Castanet



Samedi de 9h30 à 10h30
de 10h30 à 11h30
de 11h30 à 12h30



200€ + 5€ pour les non villefranchois



Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Les exercices qu'elle propose ont pour effet de développer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers, en traitant en priorité les muscles posturaux profonds soutenant le squelette.

La séance s'effectue sur un tapis de sol, parfois à l'aide d'accessoires tels que des ballons, cercles, élastiques.

La tenue doit être souple. Pieds nus ou en chaussettes.

