

# PILATES



Renforcement de la sangle abdominale et du transverse.  
Cours sous forme de postures et axé sur la respiration.

# STRETCHING



Apprenez à vous écouter...

Etirement des différents groupes musculaires. Visé à améliorer la souplesse.

# BODY BALANCE



Découvrez votre corps autrement !

Activité physique associant des exercices de Yoga, Tai chi et Pilates, permettant d'acquérir force et flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série d'étirements structurée, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement harmonieux.