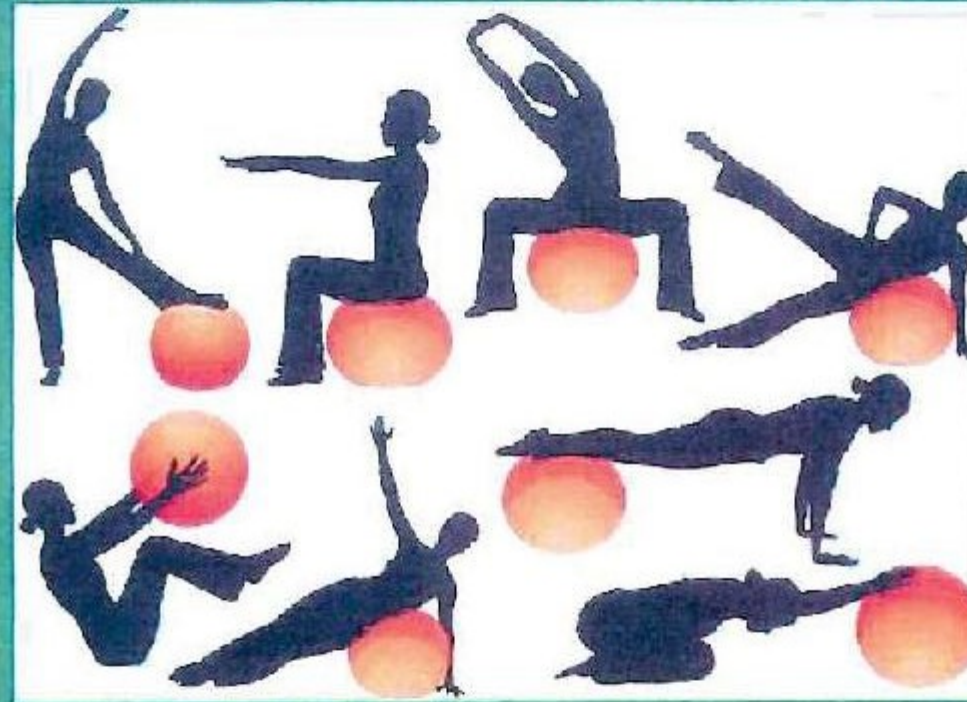


5 décembre 2022
18H45- 19H45

1er cours **ESSAI : GRATUIT**



Le Pilates est une gymnastique **douce** qui allie respiration profonde à des exercices physiques.

La méthode s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Sa pratique sollicite concentration, contrôle, fluidité, respiration... pour travailler les

muscles en **profondeur.**