

Fiche 19

Activité Pilates

Lieu d'activité : Maison des associations de La Teste

Nombre de séances : 2

Horaires :

Le jeudi de 13h30 à 14h30 et de 14H45 à 15H45.

Animatrices : Stéphanie DUPAS

Nombre de participants : maximum 30 personnes par séance.

Matériel nécessaire : 1 tapis de gymnastique.

Le Pilates c'est renforcer ses muscles profonds en améliorant sa coordination, sa mobilité et ses déséquilibres musculaires tout en libérant son mental.

Les fondamentaux du Pilates sont : respiration, concentration, maîtrise du mouvement, fluidité et précision.

Méthode qui permet de maintenir sa santé générale ainsi que son bien-être.

Prix : 80 € pour la saison.