



INFORMATIONS



MUNSTER



Début le lundi 07 septembre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Professeur de Pilates

PRE REQUIS :

Pas de prérequis, accessible à tous.

Jeunes, seniors, femmes enceintes, sportifs, tout le monde est concerné par les bienfaits de la méthode Pilates

MATERIEL :

Votre tapis de sol de Pilates

CODE ACTIVITÉ : 5MN370

DESCRIPTION

Le Pilates, mélange de yoga, de danse et de gym, tonifie le corps tout entier et l'amincit visiblement. Avec cette discipline, le corps tire sa force de l'intérieur. De plus, en traitant les muscles posturaux, il rend le corps plus tonique et droit.

Activité en plein air si le temps le permet, le cas échéant en visio. Lieu de rdv ou lien visio communiqué par mail et sms 1 à 2 heures avant la séance.



OBJECTIFS

Chasser le stress, rester zen, se réconcilier avec son corps, gagner en souplesse, le Pilates est une vraie mine de bienfaits à découvrir.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|------|
| Lundi | 07-09-2020 | 10:00 | 01:00 | |
| Lundi | 14-09-2020 | 10:00 | 01:00 | |
| Lundi | 21-09-2020 | 10:00 | 01:00 | |
| Lundi | 28-09-2020 | 10:00 | 01:00 | |