



La méthode Pilates aide à la posture et peut contribuer à réduire les douleurs articulaires. Elle permet également de corriger les déséquilibres musculaires grâce à l'éducation physique.

Cette discipline permet une approche personnalisée, respectueuse et progressive ou chacun peut tirer profit de cette discipline

Venez nous rejoindre

Lundi Confirmés 10H30-11H30

Vendredi Débutants 11H30-12H30

**Salle du Braou
Prof : K.Yssambourg**

Référente : Edith Darrieux