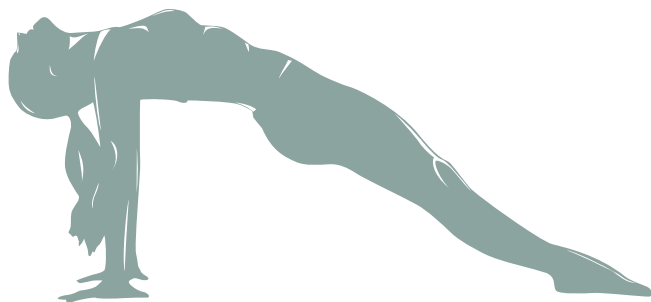




Cours de Pilates Paris 18^{ème}



Séances et tarifs

Tous les mercredis
(jusqu'au 28 juin 2017)

De 19h à 20h
à partir de 14 ans

20 € le cours
180 € la carte de 10 cours
Adhésion à l'année 30 €

La méthode Pilates, ou comment se muscler pour rééquilibrer son corps en douceur et se sentir en forme !

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'exercice physique développé au début du XXe siècle par Joseph Pilates.

Joseph Pilates appela sa méthode « contrôlogie », en référence à la façon dont elle encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles.

C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre, et le maintien de la colonne vertébrale.

Par des exercices, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

S'y rendre

Graine de Son

• 28 rue Eugène Sue - Paris 75018
Ligne 12: Jules Joffrin (232m)
Ligne 4: Simplon (285m)

Pénélope Hausermann

Professeur de Pilates* et Trapéziste

06 13 82 46 16
in.touchh@free.fr

* Diplômée BASI Pilates®



Cercle Pilates : suivi particulier, cours collectif sur Paris. Plus d'infos en suivant la page facebook Cercle Pilates.