

énergie

bonne posture

inspiration

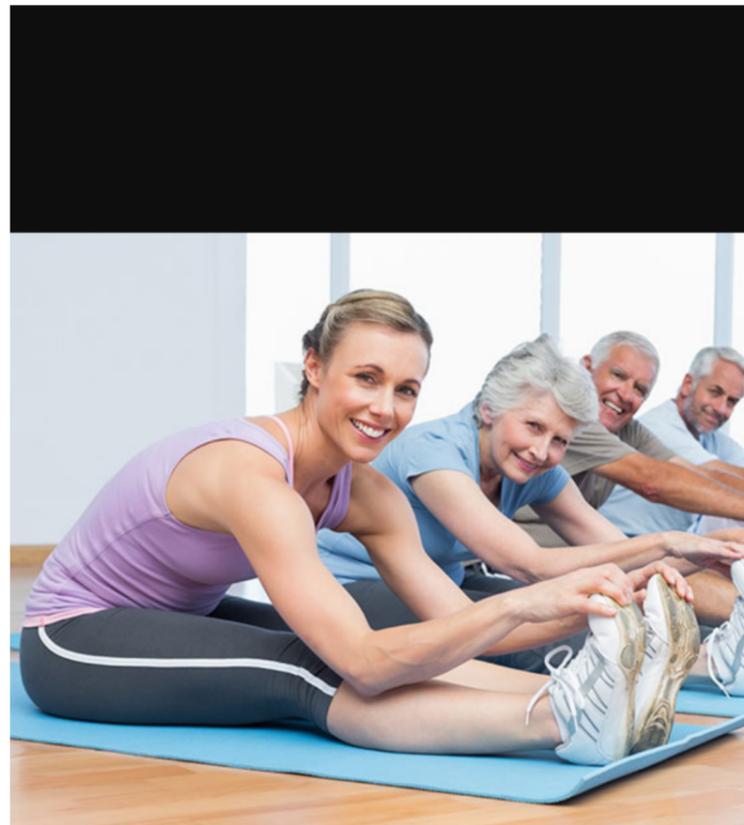
détente

expiration



NOUVEAU

# LA MÉTHODE PILATES



## Les bienfaits de cette méthode:

- une musculature plus tonique, plus résistante
- un ventre plat et plus ferme
- des fessiers raffermis
- un affinement de la silhouette
- un équilibre parfait entre souplesse et puissance
- une meilleure souplesse des articulations
- une amélioration de la coordination
- une amélioration de la circulation
- une meilleure ventilation grâce à la technique de respiration
- une élimination du stress et des tensions
- un bien-être corporel
- une meilleure posture pour éviter les blessures
- la prévention des maux de dos, des troubles ostéo-articulaires

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE PILATES ET POUR QUI?

La méthode Pilates est une méthode de gymnastique douce très prisée des sportifs et des stars!! Elle connaît un succès grandissant! Elle est recommandée par tout le corps médical. Le cours dure 1h et ne comprend pas plus de 8 personnes. Alors **inscrivez-vous vite auprès de KAMILA & LAURA!!**

- Vous êtes sportifs et souhaitez améliorer votre force musculaire sans vous blesser.
- Vous voulez améliorer votre silhouette, renforcer vos abdominaux et vos fessiers
- Vous souhaitez reprendre un entraînement après une phase inactive
- Vous avez plus de 50 ans et vous voulez garder votre forme physique et mentale
- Vous êtes enceinte ou avez accouché et désirez renforcer vos abdominaux en profondeur, votre plancher pelvien et les muscles du dos
- Vous avez des maux de dos, vous êtes stressés, insomniaques...

Pilates est LE bon choix!!

*"Après 10 séances, vous sentez la différence  
Après 20 séances, vous voyez la différence  
Après 30 séances, vous avez un corps remodelé"*

*Joseph Pilates*