

PILATES FONDAMENTAL

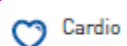
ADOPTER LA BONNE POSTURE AVEC LE CLUB NANTES PROCÉ GYM VOLONTAIRE ET LOISIRS !



Cette pratique, déclinée de la méthode Pilates, garantie une parfaite harmonie entre la santé, le corps et le mental. Cette technique douce, mais puissante, cible les muscles profonds, et s'adresse à tous les publics.

BIENFAITS :

Cette activité a de nombreux bénéfices pour la santé. Elle permet d'affiner la silhouette, de redresser la posture du corps et le renforcement des muscles profonds. La multiplicité d'exercices assure une meilleure habileté motrice et fait progresser la mobilité articulaire, tout en assouplissant le corps.



Cardio



Équilibre



Souplesse



Renforcement musculaire



Prévoir
Tapis et
bouteille
d'eau

Vos Séances LE MERCREDI à 11h15 et à 12h15



GYMNASE GASTON SERPETTE

PLACES LIMITEES

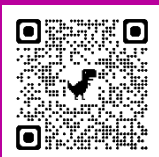
Pour en savoir plus,



06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99



<https://gym-adultes-nantes-gvl.com> ou scannez le QR CODE



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORT VITALITÉ

2026/2027

VILLE DE
Nantes