

PILATES FONDAMENTAL

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



VOS SÉANCES LE MERCREDI À 11H15 ET À 12H15

📍 **SALLE FESTIVE, 38 RUE DU BREIL**

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.

Cette activité a de nombreux bénéfices pour la santé. Elle permet **d'affiner la silhouette**, de redresser la posture du corps grâce à des exercices de respiration, de gainage 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**.

Ne pas jeter sur la voie publique

VENEZ FAIRE UNE SÉANCE DÉCOUVERTE Prévoir un tapis et une bouteille d'eau

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 08 98 75 28 ou 06 82 58 43 99,
Ou consultez notre site Internet : <https://gym-adultes-nantes-gvl.com>

2024/2025