

PILATES FONDAMENTAL





ADOPTÉZ 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

PLACES LIMITEES

Ne pas jeter sur la voie publique

Vos Séances LE MERCREDI à 11h15 et à 12h15

 GYMNASSE GASTON SERPETTE

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



2026/2027