



ENERGIE et HARMONIE



Nouveau dans la salle Sliman

Le Mardi de 13H à 14H, de 16H à 17H et le vendredi de 11H30 à 12H30 cours de Pilates.

Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est avant tout un travail de précision. Il demande une grande concentration et une conscience de son corps. Les mouvements sont maîtrisés. Les bons muscles sont sollicités, surtout les muscles profonds. La musculature est rééquilibrée, les articulations sont renforcées et stabilisées, débarrassées des tensions inutiles et protégées d'éventuelles blessures. **La qualité du mouvement passe avant la quantité.**

Contact et renseignements : www.energy-harmony-spirit.fr,
Jean-Luc Criado 06 13 24 47 34 ou energieharmony@orange.fr