

NOUVEAU Le PEPS Colembert vous propose

## LA METHODE PILÂTES

Renforcer les muscles responsables de la posture

Renforcer la sangle abdominale



Le pilâtes est une gymnastique douce qui combine respiration profonde et exercices physiques

Idéal pour TOUS , à tous les âges , ni violent , ni traumatisant pour le corps.

***Séance de découverte Gratuite et sans engagement le mercredi 6 septembre 2023  
9h30 salle d'évolution ( Salle communale) Colembert***

Renseignements 06 37 11 53 83

Avec coach diplômée : 5€ la séance

### Quels sont les bienfaits du Pilates ?

« Après 10 séances, vous sentez la différence. Après 20 séances, vous voyez la différence. Et après 30 séances, vous avez un corps tout neuf ! » une promesse tenue par Josef Pilates, créateur d'une méthode qui compte de nombreux bienfaits .

- **Amélioration de la posture** et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- **Amélioration de l'amplitude articulaire**, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- **Amélioration de la circulation sanguine.**
- **Diminution des risques** de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- **Développement de la musculature de façon harmonieuse.**

