

Cours de renforcement musculaire profond, pilates.



- **RENFORCER** la musculature profonde responsable du maintien du squelette
- **AUGMENTER** la souplesse
- **AMELIORER** l'équilibre et la coordination
- **CHASSER** les douleurs du dos
- **APPRENDRE** à respirer

Se concentrer sur **l'engagement du corps et de l'esprit** en proposant des exercices impliquant tout le corps.

Ce cours peut être pratiqué par tous !!!

Débutants cherchant à pratiquer une activité sportive, **Personnes souffrant** de pathologies articulaires et du dos, **Sportifs** voulant améliorer leurs performances, **Séniors**

VOUS RESSENTIREZ UN PROFOND BIEN ETRE, UNE DIMINUTION DU STRESS...

Professeur : Sandra MONTENEGRO

Lieu : Maison de la Famille, 3 rue Beffroy (Place du Général Gouraud) à Neuilly-sur-Seine