

Le 11/07/2022

de 18H30 à 19H30

GV La Meyze

organise

Pilates

Contact organisateur

Guy COSTA
Tel. : 0659155956
Email : elijaht@me.com

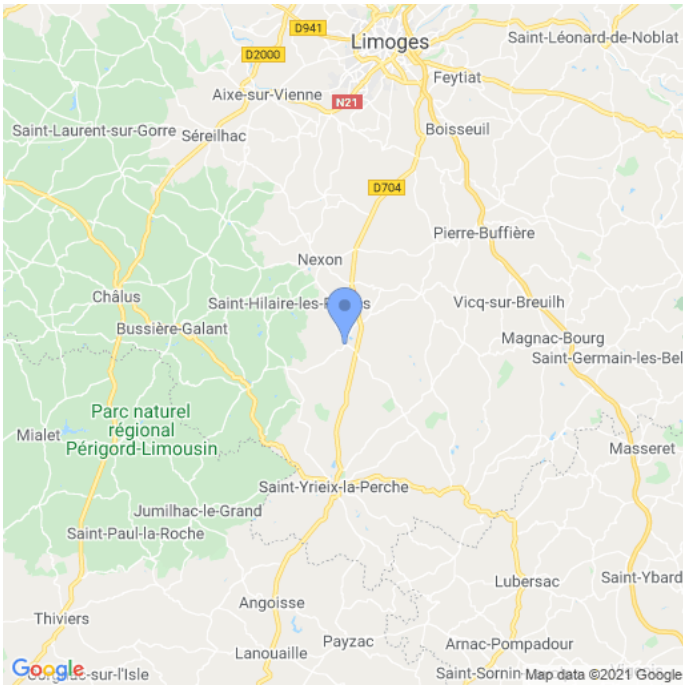
Adresse de l'événement

SALLE POLYVALENTE
1 SQUARE PITTEN
87800 LA-MEYZE

Conseil : pensez à contacter l'organisateur pour savoir si l'événement est toujours d'actualité avant de vous y rendre et pour réserver si besoin.

Description

Le Pilates vient d'Allemagne. Le Pilates fait partie des gym douces, qui peut se pratiquer debout. Les cours sont très convoités par les personnes désireuses de sculpter leurs corps en douceur. Le Pilates permet de renforcer les muscles du ventre et du dos, grâce à des exercices lents et précis ainsi qu'à ses techniques de respiration. La méthode Pilates est particulièrement efficace pour les personnes qui souhaitent redresser leur posture et obtenir une silhouette plus harmonieuse.



Carte : zoom 1



Carte : zoom 2



Carte : zoom 3

Facebook de l'événement : <https://www.facebook.com/agvlameyze/>