

**Le 22/08/2022**

**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/agvlemeuze/>