

Pilates



L'objectif est celui d'un développement harmonieux et équilibré du corps.

La méthode Pilates repose sur 8 principes de base : la concentration, le contrôle, la recherche du centre de gravité, la respiration, la fluidité, la précision, l'enchaînement des mouvements et l'isolement.

Animatrice: Aurélie Sabatier

Public: Adultes

Horaire: Lundi de 10h15 à 11h15

Mardi de 9h00 à 10h00
ou de 10h00 à 11h00
ou de 11h00 à 12h00 avec matériel
ou de 16h30 à 17h30

Vendredi de 10h15 à 11h15
ou de 16h30 à 17h30

Lieu : MJC Teyran

Tarifs: 150 € par an (1 h par semaine)
210 € par an (2 h par semaine)
370€ par an (3h par semaine)