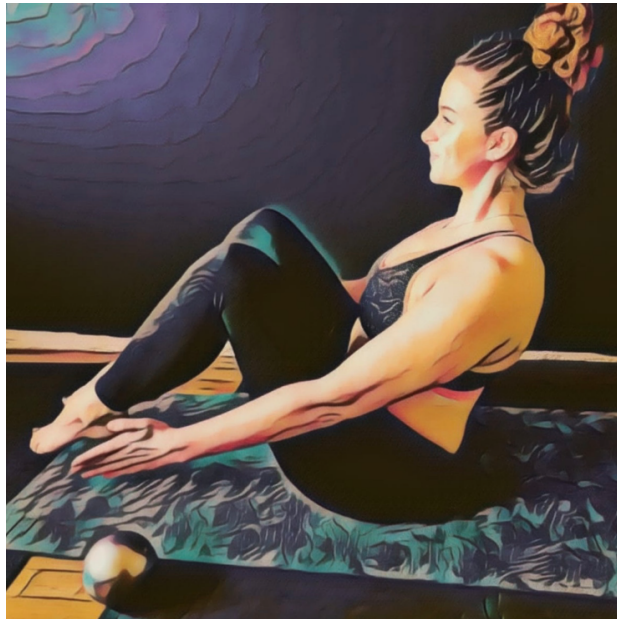


PILATES

Cours collectifs

Clemency (LU)



Cours ouverts sous réserve d'inscriptions suffisantes, à partir du 15 septembre 2021

Horaires	Mercredis de 20:00 à 21:00
Où ?	Ecole de Clemency Vaste parking sur place 7, rue de Sélang L-4965 Clemency
Tarifs	135 EUR pour la saison (environ 30 cours sur l'année)
Contact	Sophie BRAS Instructrice certifiée à la méthode Pilates +352 621 792 856

Les bienfaits de la méthode Pilates

- Soulage les maux de dos,
- corrige et améliore la posture,
- procure une plus grande souplesse,
- permet le renforcement de la sangle abdominale,
- travaille la coordination grâce à l'isolement des mouvements,
- prévient les blessures musculaires et articulaires,
- réduit le stress grâce à une technique de respiration,
- travaille la concentration,
- affine la silhouette dans certains cas,
- ...

Pour qui ?

La méthode Pilates est adaptée

- aux **hommes** et aux **femmes** de toute condition,
- **aux femmes enceintes** ou **post partum** (avec accord du médecin),
- aux personnes ayant eu une blessure et ayant **terminé leur revalidation**
- aux **seniors**

