ALBIGNY SUR SAONE
GYM - FITNESS

Pilates

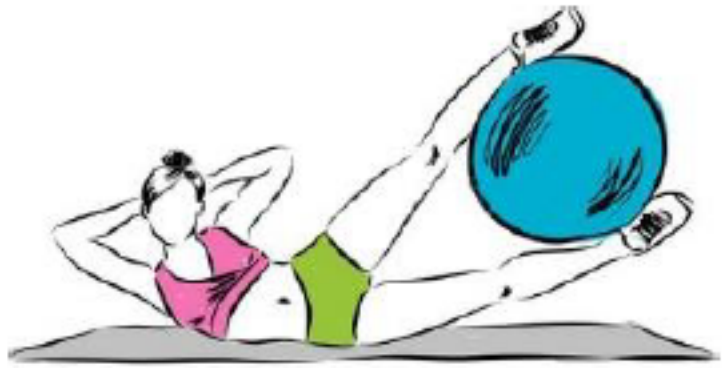
Cours animés par Marielle

La méthode PILATES permet le renforcement musculaire de toute la chaîne des muscles profonds, un recentrage sur soi, la synergie entre le corps et l'esprit.

Basée sur la concentration, la respiration et le contrôle de chaque exercice, cette méthode pratiquée régulièrement vous amènera à une meilleure posture, à un corps tonifié, à soulager votre dos ainsi qu'à vous assouplir.

Vous évacuerez toutes vos tensions.

Alors n'hésitez pas à venir vous joindre à nous afin de garder la forme ou de l'améliorer!



Renseignements :

06.80.96.65.67 - albignygym@gmail.com - www.albigny.gym.free.fr

Maison des Associations - 2ème étage - 1 Voie Nouvelle à ALBIGNY SUR SAÔNE