



## PILATES, LES FONDAMENTAUX !



### Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates est avant tout un travail de précision. Il demande une grande concentration et une conscience de son corps. Les mouvements sont maîtrisés. Les bons muscles sont sollicités, surtout les muscles profonds. La musculature est rééquilibrée, les articulations sont renforcées et stabilisées, débarrassées des tensions inutiles et protégées d'éventuelles blessures. **La qualité du mouvement passe avant la quantité.**

Agenda : Centre Culturel,

Salle Sliman : Le vendredi de 11H30 à 12H30

Le mardi de 13H à 14H & de 16H à 17H

Contact et renseignements : Energie & Harmonie Sport Santé Bien Être

Jean-Luc Criado : 06 13 24 47 34

energieharmonie@orange.fr

<https://www.energy-harmony-spirit.fr>