

CORPS Pilates



Xavier Magnin



mardi 11h45-12h30 ou 12h35-13h20, 12 participants maximum



année CHF 240.- (réduit CHF 155.-), hors matériel

Programme permettant de rééquilibrer la musculature du corps.

Renforcement des muscles trop faibles et décontraction des muscles trop tendus, en agissant principalement sur les fonctions stabilisatrices. Le rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, l'alignement de la colonne vertébrale et le maintien d'une bonne posture générale sont essentiels.

Cette méthode aide à refaçonner et réaligner correctement votre corps. Cette méthode est adaptée à tous.