



# Pilates

avec Annie Bonnefond

## Objectif de l'activité

Le Pilates est une méthode douce (placements précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps, les muscles posturaux (abdominaux et dorsaux).

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

## Public ciblé

Adultes

## Description

Après un échauffement qui permet de se concentrer sur les différents principes Pilates, réalisation d'exercices Pilates (alternance de mouvements de Force et de Mobilité). Retour au calme en fin de cours par des étirements.

## LUNDI

09h00- 10h00

Intermédiaire / avancé

## LUNDI

10h45- 11h45

Débutant

## LUNDI

12h30- 13h30

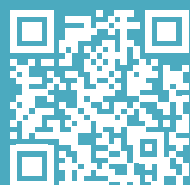
Intermédiaire / avancé

 **Maison des Sociétés**

Rue André Colombier  
Salle Escrime, 1<sup>er</sup> étage


**Tarif : 163 € / année**

**Adhésion : 15 €**



**CLUB LÉO LAGRANGE DE VIENNE**

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne  
www.clubleovienne.org | 04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne  
contact@clubleovienne.org