



PILATES

LUNDI 18h-19h et 19h-20h avec Emmanuelle

MERCREDI 20h-21h avec Emmanuelle

SAMEDI 10h-11h avec Emmanuelle

Contact : emanudanse81@hotmail.fr 06 10 31 51 91



LUNDI 18h30-19h30 avec Cécile

Contact : ccilesarfati@yahoo.fr 06 83 36 54 23

La méthode « PILATES » a été développée par Joseph Pilates qui l'appela d'abord « Contrology » : Utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles. Elle est basée sur 6 principes : le centre, la coordination, le contrôle, la respiration, la précision et la fluidité des mouvements Cette discipline est conçue pour s'adapter à la morphologie de chacun. Guidés par Emmanuelle ou Cécile, vous apprendrez à renforcer vos muscles profonds et à rectifier les mauvaises habitudes posturales.

Espace Artistique Créalyre 1, rue des Champs Roger CHATOU