



PILATES

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre, tout en favorisant la respiration et la concentration.

Bienfaits :

- ✓ Meilleure posture & renforcement musculaire
- ✓ Gain de souplesse & réduction des douleurs
- ✓ Diminution du stress & prévention des blessures

Accessible à tous, le Pilates allie renforcement et bien-être pour un corps plus fort et équilibré.

PILATES
STADE NAUTIQUE AVIGNON

Mardi 17h ou 18h

Jeudi 12h15

Inscription & Renseignements

04 90 25 4685 - casl@avignon-sport.com