



# PILATES

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?**

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

**PILATES**  
**STADE NAUTIQUE AVIGNON**  
**Mardi 11h**

Inscription & Renseignements  
04 90 25 46 85 - [casl@avignon-sport.com](mailto:casl@avignon-sport.com)