



C'PILATES

Force & Bien-être

Nouvelle activité
sportive
à Amanvillers

Méthode PILATES

JEUDI 10h30 - 11h30

AU DOJO

à partir du 15 Novembre

Pratique physique et discipline mentale

Les mouvements sont effectués sans hâte, avec précision, pour une posture correcte.

La respiration est un élément essentiel de la méthode. Synchronisée au mouvement, elle nous aide à garder notre énergie et à nous détendre.

Durant la séance, vous réalisez des exercices de mobilités alternés à des exercices de renforcement et d'étirement, améliorant ainsi votre tonus et votre souplesse.

La concentration nécessaire durant la séance vous permet de vous libérer des tensions et du stress générés par le quotidien.



Objectif de la Méthode Pilates

Redécouvrir votre corps pour mieux le comprendre et le contrôler.

Ramener votre corps dans un alignement idéal.

Créer une forte stabilité pour limiter les douleurs et les blessures.

Harmoniser votre silhouette.

CONTACT : Célanie FRANCK - 06.83.76.82.22 / celanie.pilates@gmail.com
www.cpilates-coaching.fr / facebook : [@CPilates.CF](https://www.facebook.com/CPilates.CF)