



Pilates

première
line

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Méthode de **remise en forme globale** ayant pour objectif de **renforcer les muscles profonds essentiels** à une **bonne posture**. Il est réalisé en séances de petits groupes, et est idéal pour reprendre une activité physique ou compléter un entraînement fitness classique

2/ CE QUE CA APPORTE

- Améliore la concentration
- Meilleure posture et respiration
- Tonification et bien-être général

3/ POUR QUI ?

Pour tous