

GYM CLUB LAPANOUSE DE SEVERAC

GYM DOUCE

METHODE PILATES

NOUVEAU

c'est quoi la méthode PILATES ?

Une méthode douce de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, connaître davantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

Les intérêts ?

Travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour ramener son corps dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos.

Renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.



HORAIRES DES COURS

lundi de 17h à 18h

mercredi de 20h30 à 21h30

jeudi de 19h30 à 20h30

1er cours lundi 15 septembre, 2 cours d'essai !!!

Tarif licence 100 euros par an

*Cours assurés par Eliane Miquel, diplômée LF'PILATES International,
Et dispensés dans la maison des associations à Lapanouse de Sévérac.*

Renseignements au 06 76 72 64 88

Pour les adhérents qui désireront compléter avec les cours de gym traditionnelle au sein du club, le tarif annuel sera de 170 euros pour les 7 cours dispensés par semaine.