

COURS DE PILATES

Mana Pilates, Immeuble de ACE à FARATEA, à l'étage salle B8

En associant la respiration à un travail profond des muscles de la ceinture abdominale, le Pilates rééquilibre et renforce toutes les chaînes musculaires de notre corps, améliore ainsi notre posture et le maintient de la colonne vertébrale dans un bon alignement : un atout essentiel pour celles et ceux qui souffrent du dos. Cette méthode travaille également sur la flexibilité des muscles et vient ainsi compléter le renforcement musculaire.

Le Pilates s'adresse à tout le monde, femmes, hommes, sportifs ou non, femmes enceinte et période post-natale. Les exercices sont progressifs, adaptables et donc accessibles à tous quelque soit votre condition physique.



CHRISTINE CLÉMENT
« MANA PILATES »

DIPLOMÉE DE A LYNE STUDIO DE PILATES, PARIS
BALANCED BODY UNIVERSITY, ÉDUCATEUR SPORTIF CQP ALS



Joseph Pilates disait
de sa méthode qu'elle rend
« **fort** comme
une colonne grecque,
souple
comme un chat ».

LES RÉSULTATS

La pratique régulière du Pilates améliore la posture, diminue très considérablement le mal de dos, redessine la silhouette en raffermissant le ventre, les cuisses et l'ensemble du corps qui devient plus fort, plus souple. Les gestes sont plus efficaces car mieux contrôlés et les risques de blessure ou de déséquilibres musculaires diminuent.

Beaucoup de sportifs professionnels incluent le Pilates dans leurs entraînements. Les médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes sont de plus en plus nombreux à indiquer cette pratique à des fins finsthérapeutiques.

PRATIQUER LE PILATES C'EST DÉCOUVRIR LA PROFONDE CONNEXION QU'ENTRETIENNENT LE CORPS ET L'ESPRIT.

PLUS D'INFOS

Tél. : (689) 87 26 22 99

 [manapilates](#)  [mana_pilates](#)

TARIFS

- COURS COLLECTIFS (8 PERSONNES MAXIMUM)
2000 XPF LA SÉANCE
18 000 LA CARTE DE 10 COURS VALABLE 3 MOIS
- COURS PARTICULIERS SUR MACHINES
(REFORMER, CADILLAC, CHAISE) SUR RENDEZ-VOUS

ENGLISH SPOKEN

