



# Pilates

avec Muriel Philip

## LUNDI

18h 15-19h 15

Débutants

## VENDREDI

12h 15-13h 15

Avancé

 **Maison des Sociétés**

Rue André Colombier  
Salle Escrime, 1<sup>er</sup> étage

## LUNDI

19h30-20h30

Avancé

 **Club Léo**

Salle Corps  
2<sup>e</sup> étage

**Tarif : 163 € / année**

**Adhésion : 15 €**



## Objectif de l'activité

Le Pilates est une méthode douce (placements précis, mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps, les muscles posturaux (abdominaux et dorsaux).

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

## Public ciblé

Adultes

## Description

Après un échauffement qui permet de se concentrer sur les différents principes Pilates, réalisation d'exercices Pilates (alternance de mouvements de Force et de Mobilité). Retour au calme en fin de cours par des étirements.



**CLUB LÉO LAGRANGE DE VIENNE**

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne  
www.clubleovienne.org | 04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne  
contact@clubleovienne.org