**Responsable :**

Voir la rubrique « contacts ASCC » pour avoir le nom et coordonnées (réservé aux adhérents) ou « Bureau Ascc» accessible à tous, mais sans coordonnées.

**Présentation :**

La **méthode Pilates**, parfois simplement appelée **Pilates**, est un système d'[activité physique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Activit%C3%A9_physique) développé au début du xxe siècle par un passionné de [sport](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sport) et du [corps humain](https://fr.wikipedia.org/wiki/Corps_humain), [Joseph Pilates](https://fr.wikipedia.org/wiki/Joseph_Pilates).

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**Equipement :**

Tapis de sol **non fourni**

**Lieu et horaires :**

BTP Banque – 48 Rue de la Pérouse salle du conseil (5eme étage)

Lundi de 12h30 13h30

**Participation :**

Etre adhérent à ASCC : 15 € par an

Forfait 6 mois : 125€

Forfait 4 mois : 90€

