

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 développé au début du xx^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, 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€

