



PILATES

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. 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.

Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

PILATES

STADE NAUTIQUE AVIGNON

Mardi de 11h à 12h

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com