



2022-2023

LE MEE SPORTS

GYMNASTIQUE

METHODE

PILATES

La méthode Pilates, créée par Joseph Pilates, est une technique douce mais puissante sur le renforcement des muscles posturaux profonds et ceux du caisson abdominal. Cette méthode apprend à entraîner les muscles du maintien, avant les muscles superficiels.

« SESSIONS DEBUTANT/INTERMEDIAIRE »

MERCREDI 19h00 à 20h00

SAMEDI 12h30 à 13h30

Gymnase Henri de Caulaincourt

221 Avenue du Vercors

77350 LE MEE SUR SEINE

