Santé vous bien SL

Maison Félix, rue de la Brière
44410 Saint-Lyphard

06 52 73 90 79

Courriel

Contacter : Sophie LE BRUN

association

SANTÉ VOUS BIEN SL

Pilates au sol

Pratiquer une méthode douce et intensive pour:

- Tonifier votre corps tout en protégeant votre dos
- Améliorer votre posture au quotidien
- Optimiser votre capacité de concentration

associé à

la Méthode De Gasquet

s'inspire principalement du **yoga** et propose un **travail posturo-respiratoire** qui implique :
La posture
(**renforcement du dos et des abdominaux profonds**)
La **respiration abdominale**
Le périnée (aider le plancher pelvien à soutenir les viscères

cours les mercredi et jeudi de 18h à 19h ou 19h-20h

Cours collectifs à la maison Félix, à ST LYPHARD

La séance

Un maximum de 8 personnes seront accueillies avec bienveillance.
La solution idéale pour ceux qui préfèrent ne pas être seuls et bénéficier d'une **adaptation individuelle** et des **corrections efficaces.**

Cours animés par **Sophie Le Brun,**
Kinésithérapeute D.E (1996)
formé à la méthode **Pilates** par Leaderfit
Éducateur Sportif
formé à la **méthode De Gasquet**

120€/Trimestre

06-52-73-90-79

santevousbienstlyphard@gmail.com

https://www.mairie-saintlyphard.fr/information-transversale/annuaires/annuaire-des-associations/sante-vous-bien-sl-16900?

HOTEL DE VILLE DE SAINT-LYPHARD
1, rue de Kerio
44410 Saint-Lyphard

02 40 91 41 08