Centre Social & Culturel Pierrette Augier
LYON-VAISE

Pilates

Les horaires

Lundi de 11h à 12h
Lundi de 18h30 à 19h30
En salle 8

Les animatrices

De 10h30 à 11h30 – Stéphanie BLANC

De 18h30 à 19h30 – Vanessa GUERREIRO

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable, une serviette et une bouteille d'eau

Tarifs

De 80 à 218 euros selon le Quotient familial + 10 euros annuels d'adhésion

L'atelier

Cette gymnastique respectueuse du corps propose des exercices de renforcement musculaire profond et de mobilité articulaire.
La prise de conscience du placement, d'une bonne posture est fondamentale.
La respiration est spécifique à cette technique et liée à l'engagement permanent du centre du corps (périnée et abdominaux profonds).

Les objectifs

*Préserver ses articulations, son dos tout en travaillant efficacement et diminuer progressivement les mauvaises habitudes posturales ;

*Equilibrer la force et la détente dans le corps afin d'amener de la fluidité et du contrôle ;

*Retrouver ou entretenir sa tonicité, sa souplesse, sa stabilité, sa conscience corporelle.

9, rue Roquette | 69009 LYON | tél. 04 78 83 71 34
accueil@csvaise.fr | www.csvaise.fr
Une association pour tous

Centre Social & Culturel Pierrette Augier
LYON-VAISE

Pilates

Les horaires

Lundi de 11h à 12h
Lundi de 18h30 à 19h30
En salle 8

Les animatrices

De 10h30 à 11h30 – Stéphanie BLANC

De 18h30 à 19h30 – Vanessa GUERREIRO

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable et une serviette

Tarifs

De 80 à 218 euros selon le Quotient familial + 10 euros annuels d'adhésion

L'atelier

Cette gymnastique respectueuse du corps propose des exercices de renforcement musculaire profond et de mobilité articulaire.
La prise de conscience du placement, d'une bonne posture est fondamentale.
La respiration est spécifique à cette technique et liée à l'engagement permanent du centre du corps (périnée et abdominaux profonds).

Les objectifs

*Préserver ses articulations, son dos tout en travaillant efficacement et diminuer progressivement les mauvaises habitudes posturales ;

*Equilibrer la force et la détente dans le corps afin d'amener de la fluidité et du contrôle ;

*Retrouver ou entretenir sa tonicité, sa stabilité, sa souplesse, sa conscience corporelle.

9, rue Roquette | 69009 LYON | tél. 04 78 83 71 34
accueil@csvaise.fr | www.csvaise.fr
Une association pour tous