



PILATES

mercredi - 12h00/13h00 - 18h30/19h30 - 19h30/20h30
vendredi - 09h30/10h30

Discipline basée sur 6 principes : concentration, respiration, contrôle, fluidité des mouvements, centralisation et précision. Grâce à ces clés, le Pilates améliore la posture et les maux de dos, augmente la flexibilité et la coordination, contrôle la respiration, tonifie le corps et aide à perdre du poids, renforce le plancher pelvien, réduit le stress et l'anxiété.

Activités du mercredi soir animées par Antoine Da Fonseca sur l'école Montbrillant, 52 av. Lacassagne, 69003.

Autres créneaux animés par Nicolas Massaro.

QUOTIENT	TARIFS
0 - 400	129 €
401 - 800	150 €
801 - 1200	172 €
1201 - 1600	194 €
1601 - 2000	204 €
2001 - ++	208 €