

Pilates



*« en 30 séances, vous aurez un corps tout neuf »
J.Pilates*

Les exercices se pratiquent sur tapis, avec ou sans petit matériel.

Grâce à ces exercices, les muscles s'allongent, s'assouplissent ; la musculature devient harmonieuse.

La méthode s'adapte au corps, aux possibilités de chacun ; le travail se fait en lien avec la respiration, avec une précision et un contrôle du mouvement.

Mention spéciale faite aux abdominaux qui sont travaillés en profondeur.

Le Pilates donne des résultats spectaculaires en ce qui concerne la posture (travail fait sur l'alignement et le soutien de la colonne vertébrale, travail des muscles dorsaux)



Cours de PILATES

Vendredi : 13H

Lieu des cours :

Ecole de danse du rondeau
9 rue J.Vaujany
38 000 Grenoble

Début des cours :

Vendredi 16 sept. 2016

Possibilités d'ouvrir un 2^o
cours le jeudi matin à 10H,
me contacter

**NOUVEAU
en 2016 !**

Tarifs cours collectifs

Carte de 10 cours (valable 1 semestre, 14€/cours) : 140€
Carte de 22 cours (valable une année, 13€/cours) : 285€
Inscription à l'année 33 cours (11€/cours) : 360€
(Possibilités de payer en 3 chèques)
Cours d'essai ou à l'unité : 15€
Cours particuliers à domicile ou en salle, me consulter



L'enseignante : MIELLE Christelle

- Enseignante certifiée de la méthode Pilates Niveau fondamental et inter /avancé
- Educateur sportif, diplômée d'état, option activités physiques pour tous
- Pratique la danse depuis 10 ans

Renseignements pratiques
Tel : 06 51 80 46 83 - cgmielle@gmail.com