

# Pilates

La méthode **Pilates** est un renforcement des muscles profonds rattachés aux os qui permettent de corriger la posture et l'alignement du corps, tout en améliorant la souplesse, la mobilisation articulaire et la coordination. Cette technique de travail se concentre sur les muscles profonds du centre du corps, des côtes au bassin, et autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos). De ce fait, elle est accompagnée par la respiration thoracique.

C'est une technique idéale pour sculpter son corps en douceur et progressivement.

Les séances seront variées grâce à l'utilisation de petit matériel qui permet d'approfondir et d'améliorer ses compétences.

