



Le Pilates
et
Vous

Elsie

ARTEAGA

*Diplômée d'état métiers de la forme et
certifiée en Pilates.*

*Vous propose des cours de Pilates en petits
groupes ou en particulier sur Missillac.*

Qu'est ce que le Pilates?

Le Pilates est une méthode "douce" qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps.

Quels en sont les objectifs?

L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Quels en sont les bénéfices?

Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

Niveau débutant et intermédiaire

Adultes

Séniors

Femmes enceintes

PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT



06.29.31.85.80
elsiearteaga@hotmail.com