



## *Pilates*

### **Magali**

**Les fondamentaux de la méthode que sont : la concentration, le contrôle, la précision, la respiration, la contraction des 2 muscles profonds (périnée ou transverses) et la fluidité dans l'enchaînement des mouvements, sont omniprésents dans les cours. Le pilates est un travail de concentration basé sur l'écoute de son corps , on recherche le renforcement et la souplesse. Cela demande un investissement personnel. L'intervenante s'adapte au profil des participants et propose des variations afin que chacun évolue à son niveau.**

#### **Horaires :**

**Lundi de 9h à 10h dans la grande salle du CSC**

**Lundi de 10h à 11h dans la grande salle du CSC**

**Lundi de 19h à 20h dans la salle polyvalente de l'école des Poussous**

**Lundi de 20h à 21h dans la salle polyvalente de l'école des Poussous**

