

# Pilates :

**8 créneaux par semaine où **Stéphanie et Gillou** vous dispenseront les cours dans le calme.**

**La méthode **Pilates**, est un système d'exercices physiques développé au début du **XXe** siècle par **Joseph Pilates**.**

**C'est un programme qui permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.**