

*Clélia Chindamo est professeur de danse classique diplômée d'état, certifiée Progressing Ballet Technique.*

*Convaincue des bienfaits de la méthode Pilates, elle élargie son champs d'enseignement en se formant aux Matworks auprès de Leaderfit Pilates.*

*Cette méthode douce vise à renforcer les chaînes profondes de votre corps en mettant l'accent de la respiration dans l'exercice, en accord entre le mental et le physique.*

*L'objectif de cette discipline est de ramener votre corps dans un alignement idéal et ainsi limiter les douleurs permanentes.*

*Vous développerez votre souplesse et force musculaire. Vous travaillerez votre coordination et mobilité articulaire. Enfin vous améliorerez votre concentration et apprendrez à mieux gérer votre respiration. Le travail par le corps pour chercher à mieux se détendre.*

*La respiration, une posture correcte, une emphase mise sur le développement harmonieux des muscles posturaux, des mouvements effectués sans hâte mais avec une précision parfaite, sont les spécificités de cette méthode d'entraînement.*

*La méthode Pilates s'adresse à toutes et à tous. Elle s'adapte à votre physiologie, votre corps, votre état de fatigue, à vos progrès.*

A partir de septembre 2018

Les mardis,

9H30 A 10H30

Et 20H30 A 21H30

RENSEIGNEZ VOUS AUPRES

DE NOTRE ACCUEIL.



« 10 SÉANCES POUR SENTIR LA DIFFÉRENCE

20 SÉANCES POUR VOIR LA DIFFÉRENCE

JOSEPH H. PILATES (1880/1967)

30 SÉANCES POUR UN CORPS TOUT NEUF »