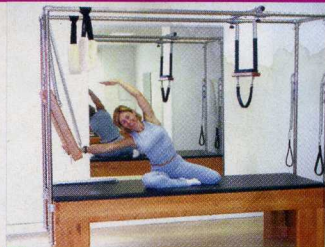




# Pilates girl

Ancienne gymnaste, marathonnienne confirmée, et toulousaine depuis son adolescence, Karine Malabre vient d'ouvrir le premier centre PILATES dans la Ville rose. À 38 ans, cette enseignante en sport a choisi la méthode américaine pour ses nombreuses qualités. « Il s'agit d'un bon compromis entre la gymnastique et le yoga, explique-t-elle. Le travail de la posture et du mouvement permet de contrôler ses gestes tout en gardant une certaine fluidité tout en souplesse. » La jeune femme entraînait déjà des sportifs en individuel et s'est formée en diététique pour compléter ses compétences. « On trouve chez nous des cours individuels et collectifs de PILATES, mais aussi de yoga et de danse avec barre au sol. Ces méthodes permettent de renforcer les parties faibles du corps tout en se recentrant sur son ventre en



Centre BODY PILATES  
1, rue Escoussière dans le quartier Arnaud  
Bernard à Toulouse. Tél. : 06 22 11 90 89.