

LA GYM DES STARS DANS LA VILLE ROSE !

Méthode complète et globale de conditionnement corporel, la Gym Méthode Pilates permet d'assouplir et de renforcer le corps, en dou-



ceur... mais surtout en profondeur. Ses principes fondamentaux reposent sur : la maîtrise des gestes (habituer les muscles à se maintenir en étirement pour gagner en force et en longueur), la respiration, la fluidité, la précision, la stabilité et

le centrage. Mélange de yoga, de danse et de gym, la Méthode Pilates tonifie le corps tout entier et l'affine visiblement, en traitant les muscles posturaux profonds. Elle s'adresse à tous les âges, au féminin comme au masculin.

Centre Body Pilates - 1, rue Escoussières (Quartier Arnaud Bernard) - 31000 Toulouse - Tél. : 06.22.11.90.89