

A fond la forme !

Pas question de perdre le bénéfice des vacances : l'heure est au dynamisme !



1- Gym de Stars dans la ville rose !

5^e Centre Pilates à ouvrir dans une ville de Province, le Centre Body Pilates fondé par l'athlète Karine Malabre a ouvert ses portes en septembre à Toulouse. Les Toulousains vont enfin pouvoir s'adonner à la fameuse Gym des Stars, méthode de gym douce très tendance, venue des Etats-Unis et qui « cartonne » dans toutes les capitales européennes. Méthode complète et globale de conditionnement corporel, la Gym Méthode Pilates permet d'assouplir et de renforcer le corps, en douceur... 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 31000 - Toulouse
Tél. : 06.22.11.90.89