

## **Golf & Pilates**

*Que ce soit pour le professionnel ou l'amateur, pratiquer **le Pilates** donne d'excellents résultats, augmente la souplesse, amplifie les mouvements, améliore les positions et permet un swing plus puissant et mieux contrôlé.*

*Nombreux sont les joueurs qui ont découvert que de suivre un régime de mise en forme **Pilates**, non seulement leur permet d'avoir de meilleurs résultats mais améliore leur forme physique et leur bien-être. En résumé*

### **le Pilates**

*ajoute puissance et plaisir au travail, à la détente et au Golf.*

*De nos jours les joueurs professionnels et amateurs à travers le monde en ont découvert les nombreux avantages pour eux-mêmes. Tous les athlètes de haut niveau et les grands sportifs ont intégrés **le Pilates** dans leur programme d'entraînement pour augmenter leur performance, améliorer leurs résultats et réduire les risques de blessures. Les joueurs de golf ont été sans aucun doute les plus enthousiastes.*