

"Ma méthode développe un corps harmonieux, corrige les mauvaises postures, apporte vitalité, revigore l'esprit "

Joseph Pilates

Le Pilates apporte beaucoup de bénéfices tel que :

1. Des muscles longs et fins

2. Un dos musclé et flexible avec une colonne vertébrale en bonne santé

3. *Des abdominaux fort et plats*

4. Un développement musculaire équilibré pour améliorer la performance athlétique

5. Améliore la coordination et la prise de conscience du corps et de l'esprit

6. Réduit le stress et les tensions, redonne vitalité au travers d'un stretching profond

7. Réduit les douleurs du dos et des articulations

8. Améliore la circulation sanguine

9. Rétablit l'alignement de la posture

10. Vous vous sentez vite mieux, votre corps change d'allure

