

**N O U V E A U**  
**à partir du vendredi 12 septembre 2025**  
**cours de pilates**



SALLE EN FACE DE LA MAIRIE

**PLACHY BUYON**

**LE VENDREDI 10H30 Pilates**

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Ces muscles se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (transverse et plancher pelvien). Ils constituent le centre d'énergie du corps et permettent d'être plus fort et plus stable.

**Pour qui ?**

C'est une discipline qui s'adresse à tous, cette méthode est douce et progressive. Chacun évolue à son rythme en fonction de sa forme et de ses objectifs.

**Pourquoi choisir le Pilates ?**

Pour améliorer sa posture , soulager le mal de dos, raffermir son ventre, avoir un meilleur contrôle de son corps, gagner en amplitude articulaire , travailler sa souplesse et son équilibre.

**Renseignements et inscriptions auprès de**  
**l'association VERS MON HARMONIE 06 65 92 61 06**