

COURS DE STRETCHING/PILATES



A partir du Jeudi 15 Septembre
de 19h à 20h
A la Maison du village
68800 RODEREN



- De l'activité physique adaptée qui prendra soin de son corps sans le brusquer
- Des séances qui permettront une prise de conscience totale du corps et de l'esprit à l'aide d'enchaînements de postures et exercices aux effets bénéfiques pour la santé
- Les exercices agissent avec délicatesse sur la structure musculaire en l'étirant et en la fortifiant et contribuent également à assouplir les articulations
- Séances exécutées sur une musique douce pour un sentiment de bien-être et de relâchement
- Mouvements d'amplitude, exercices de gainage, exercices de posture, exercices respiratoires à l'aide de Tapis, ballons paille
- Une séance ZEN se déroule en 3 phases :
 - Un échauffement articulaire
 - Un enchaînement d'exercices variés réalisés avec une respiration adaptée
 - Relaxation
- Améliorations musculaire et articulaire assurées

Renseignements et inscription :ILTIS Pascal
65 rue Werschholtz 68690MOOSCH-Tel:06 80 88 63 62
Ou contact mail : iltis.pascal@wanadoo.fr



Pascal ILTIS
Coach sportif

Diplômé d'Etat "Métiers de la Forme"

Stretching
Préparation physique
personnalisée
Nutrithérapie

Port: 06 80 88 63 62