

PILATES S2



U
E
L

Encadrant	Jour	Horaire	S2	Lieu
Martine TESTON VIGNE	Vendredi	13h45 à 15h15	UEL ✓	Salle polyvalente Bâtiment 1 ^{ers} Cycles

DESCRIPTION : Le **pilâtes** est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Le pilâtes est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils.

TENUE : vêtements ample et souple, serviette et bouteille d'eau.