

PILÂTES

Planning

Lundi

Mardi

Mercredi

Vendredi

18h45 - 19h45
Maison de l'enfant
Claudia Waldmann

13h15 - 14h15
La Tréso
Elisabeth Marboeuf Paho

13h15 - 14h15
La Tréso
Elisabeth Marboeuf Paho

19h45 - 20h45
Maison de l'enfant
Claudia Waldmann

17h00 - 18h00
Gymnase Duclos
Catherine Bazan

20h45 - 21h45
Maison de l'enfant
Claudia Waldmann

18h00 - 19h00
Gymnase Duclos
Catherine Bazan

19h00 - 20h00
Gymnase Cerdan
Christophe Trichet

10h00 - 11h00
La Tréso
Noël Deschamps

11h00 - 12h00
La Tréso
Noël Deschamps

12h15 - 13h15
La Tréso
Elisabeth Marboeuf Paho

12h15 - 13h15
La Tréso
Noël Deschamps

L'activité :

Cette méthode d'entraînement physique et de remise en forme s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle repose sur 9 principes de base : respiration, contrôle, centrage et alignement, concentration, précision, fluidité, coordination, relâchement, étirements. Les muscles abdominaux sont très sollicités, mais les exercices sont assez doux, sans mouvements brusques ni chocs.

Objectif : Maintenir une bonne posture, développer de façon équilibrée les muscles par un travail sur tout le corps, améliorer la souplesse.

INSTALLATIONS SPORTIVES

- Maison de l'enfant : 10 av. rue Thorez - 92240, Malakoff
- Dojo - Gymnase Duclos : Place de la République - 92240, Malakoff
- Salle USMM - La Tréso : 8 passage du nord, accès par le parking en face de la Médiathèque
- Gymnase CERDAN : 39, rue Avaulée - Malakoff



3, PLACE DU 14 JUILLET - 92240, MALAKOFF