

# Santé vous bien avec

## → PILATES SANTÉ

Vendredi 17h15

## → GYM HYPOPRESSIVE

Vendredi 18h15

(Couffouleux, salle Nelson Mandela)

## → RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET PILATES ADAPTÉ

jeudi 11h00

(Rabastens, Atelier Danse)

**Grossesse, pathologie,  
vieillesse, cancer du sein,  
agissez sur :**

- Les maux de dos, d'épaule
- La tonification du périnée
- La fonte musculaire
- La musculature profonde et le réalignement postural
- Le périmètre de la taille
- L'équilibre, la coordination
- Le sommeil et la concentration
- La respiration et la gestion du stress
- Le gain d'énergie
- L'isolement...



 06 61 43 21 11

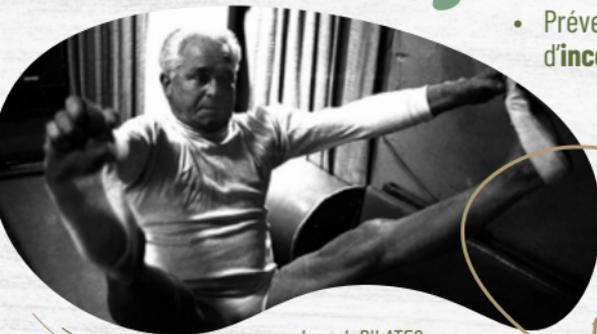
 dklic.parisot@gmail.com

 Dklic Parisot

## PILATES SANTÉ

limité à 8 personnes

- Préparer aux **bouleversements** de la **grossesse**
- Fortifier et maintenir la **tonicité du transverse**
- Améliorer les **capacités fonctionnelles** de la personne fragilisée ou du sénior vieillissant.



Joseph PILATES  
(1883- 1967)  
inventeur de la méthode Pilates

→ **Les cours sont adaptés :  
en semi-collectif !**

(Complément des détails sur le flyer D'klic  
saison 2023-2024)

## NOTRE ÉDUCATRICE SPORTIVE

Florence Peslier,  
Coach forme, bien-être et santé (BPJEPS AF, DE Danse)  
Adaptation profils & besoins.

## RENFO BODY & PILATES ADAPTÉ

limité à 10 personnes

- Lutter contre la **fonte musculaire**
- Favoriser une **meilleure endurance**
- Conserver et optimiser l'**amplitude musculaire**

## GYM HYPOPRESSIVE

limité à 10 personnes

- Améliorer sa **respiration**
- Fortifier son **périnée**, ses **abdominaux**
- Prévenir/limiter les soucis d'**incontinence**

«Un corps libre de tension et  
fatigue permet de mieux affronter  
les complexités de la vie.»

Joseph Pilates.

### ÉVALUATION PERSONNALISÉE

DES BESOINS :  
45 MIN SUR RDV  
AVEC PIL'À CORPS

contact@pilacorps.fr  
06 61 43 21 11

