

NOUVEAU



Lundi de 17h à 18h

# ABDOS - DOS - PÉRINÉE DU PILATES... MAIS PAS QUE !

Programme centré sur le travail abdominal et sur la posture.

Pilates et APoR du Dr Bernadette De Gasquet (Approche Posturo Respiratoire) pour mobiliser, renforcer, étirer le corps dans sa globalité, grâce à des postures justes et évolutives, dans la protection du dos et du périnée.

Les exercices réalisés permettent d'y trouver un intérêt dans sa vie au quotidien.

# LES BIENFAITS...



- ✓ Renforcement de la musculature profonde du corps
- ✓ Travail des abdominaux autrement avec protection du dos et du périnée
- ✓ Étirement pour une meilleure mobilité et une plus grande amplitude de mouvement
- ✓ Amélioration de sa conscience corporelle en s'appropriant les bonnes postures
- ✓ Gestion du stress par la respiration abdominale

SÉANCES ADAPTÉES, VARIÉES ET ACCESSIBLES À TOUS



Informations & Réservations :

Permanente ASCE : Véronique Radjou

(67.06 ou [asce33@cerema.fr](mailto:asce33@cerema.fr))

VP sport : Eddy Handtschoewercker (66.44)