

## Méthode Pilates

### Renforcement musculaire et détente

Du nom de son inventeur, la Méthode Pilates vise à améliorer le rendement musculaire.

A travers une série d'exercices variés, vous apprenez à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus, dans le but d'équilibrer la musculature.

L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur.

La posture et l'alignement, combinés à une respiration continue, constituent la base de la technique.

Les exercices sont adaptés aux différents niveaux des participants.

### VEVEY

mercredi 9h	dès le 7 septembre 2011	13 x 1h	fr. 247.-
	dès le 11 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 25 avril 2012	10 x 1h	fr. 190.-
jeudi 17h	dès le 8 septembre 2011	13 x 1h	fr. 247.-
	dès le 12 janvier 2012	11 x 1h	fr. 209.-
	dès le 26 avril 2012	9 x 1h	fr. 171.-
jeudi 18h15	dès le 8 septembre 2011	13 x 1h	fr. 247.-
	dès le 12 janvier 2012	11 x 1h	fr. 209.-
	dès le 26 avril 2012	9 x 1h	fr. 171.-

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)