



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE CERET FICHE TECHNIQUE :

LE PILATES

Activité se pratiquant au sol ou avec accessoires (fitball par exemple). Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques

