



PILATES LA RAPEE



CHRISTINE GRAVET

01.40.04.72.73

christine.gravet@bred.fr

15

Participants

Les cours ont lieu à l'espace **Villiot**
Quai de la Rapée

Le Jeudi de 12H à 13H

Notre coach : **PEGGY**



Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires. Ces derniers, ballons, ressorts ou élastiques induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs ■

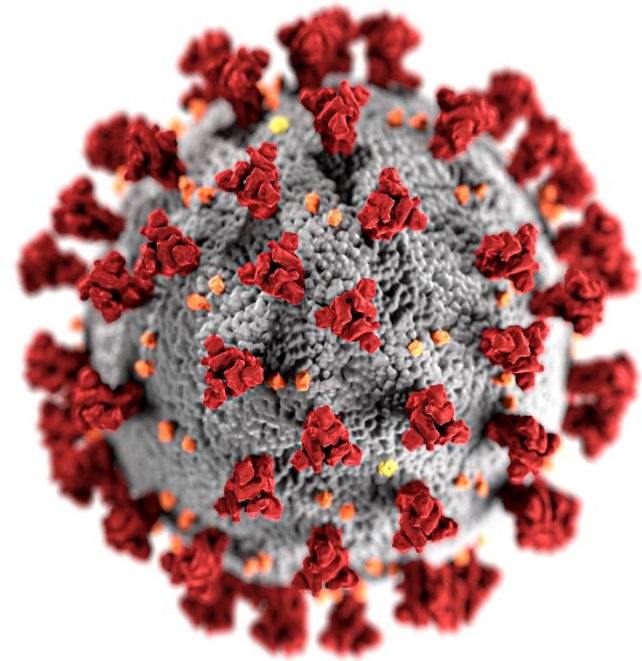




Retour sur l'année 2020-2021



**Salle fermée pour cause de
COVID 19**



Heureusement, Peggy a eu la bonne idée de nous faire profiter de ses cours sur zoom.
Certains d'entre nous ont pu continuer à se dépenser et transpirer à distance ...





REPRISE DES COURS EN SEPTEMBRE 2021



Aujourd'hui, Peggy est au rendez-vous pour nous accompagner dans cette reprise, allez un petit effort et c'est reparti...

