



# PILATES LA RAPEE



**CHRISTINE GRAVET**

01.40.04.72.73

[christine.gravet@bred.fr](mailto: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**

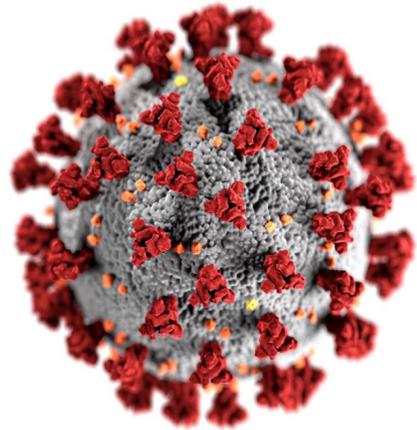


Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'accessoires. Ces derniers, ballons, ressorts ou élastiques induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique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





# Retour sur l'année 2020-2021



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...

