

Pour qui ?

- Musiciens
- Chanteurs
- Sportifs...

Toute personne qui souhaite tonifier sa posture, retrouver un tronc long, un corps réactif et souple dans les situations quotidiennes.



Renseignements Inscriptions

Françoise LUCE

Enseignante
Abdos sans risque ®
Périnée et Mouvement ®
Pilates



Tel : 06 88 47 92 69

Mail : fluce38@gmail.com

Siren : 538 588 807

Impression : Numérip 38110 La Tour du Pin

Ne pas jeter sur la voie publique

www.massageetmouvement.com



2020/2021 Cours collectifs

**PILATES - ABDOS
SANS RISQUE ®**
Dolomieu, Ruy,
Apprieu

Étirer, renforcer, gagner,
travail des muscles profonds,
plusieurs formes de respiration,
pressions évitées
sur les zones à risque

www.massageetmouvement.com

Pratiquer le Pilates tout en renforçant ses abdominaux, sans se faire mal



Pilates et Abdos sans risque® : une association gagnante ! Travail des muscles profonds et renforcement des muscles abdominaux en protégeant le périnée, les disques intervertébraux et la paroi abdominale.



Cours collectifs

29 séances progressives d'1 heure-

- Visualisation du mouvement
- Appui, endurance
- Renforcements des muscles profonds qui soutiennent le squelette
- Articulation de la colonne vertébrale
- Ouverture et mobilité des épaules
- Alternance et coordination des muscles , de la respiration, des mouvements

Ensemble d'exercices fondés sur une connaissance précise de l'anatomie.

Une bonne maîtrise des abdos, c'est bon pour la voix, la respiration, la posture, la coordination des membres.



Pilates-Abdos ss risque® - 29 séances

DOLOMIEU - Lundi - 18h30 à 19h30 - 377€

- Du 21 septembre 2020 au 31 mai 2021

RUY - Mercredi - 18h15 à 19h15 - 464€

- Du 23 septembre 2019 au 2 juin 2021

Pilates-Abdos ss risque® - 10 séances

APPRIEU - Samedi - 10h45 à 11h45 - 140€

Du 10 octobre 2020 au 22 mai 2021

Les cours particuliers ont lieu toute l'année sur rendez-vous

En savoir plus sur tous les cours - 2020/21

www.massagetmouvement.com