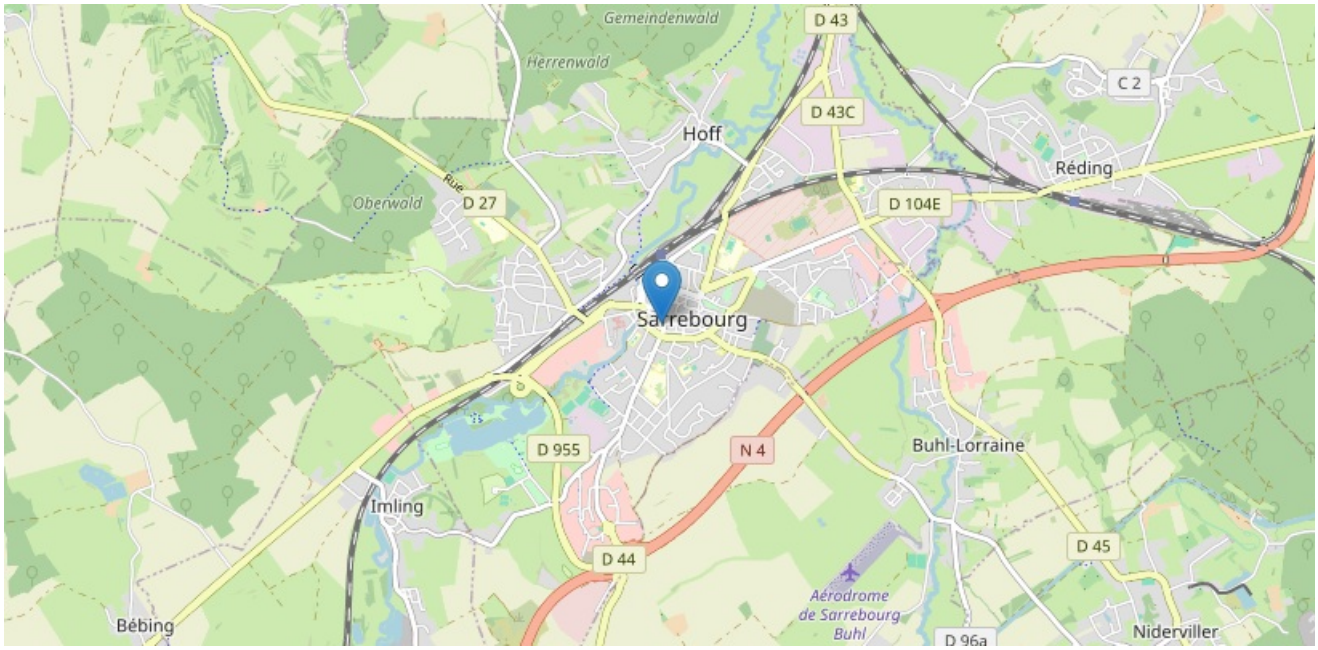
Activité Physique Adaptée - Pilates (SARREBOURG)

Public Cible : Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

Rue Kuchly
57400 Sarrebourg

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer:03 87 18 14 94

Rémi Delaporte (chargé des soins de support) :remi.delaporte@ligue-cancer.net

http://www.ligue-cancer.net/57-moselle

STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DE LA MOSELLE
65 rue du XXe Corps Américain
57000 Metz

La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du XXe siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. 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.