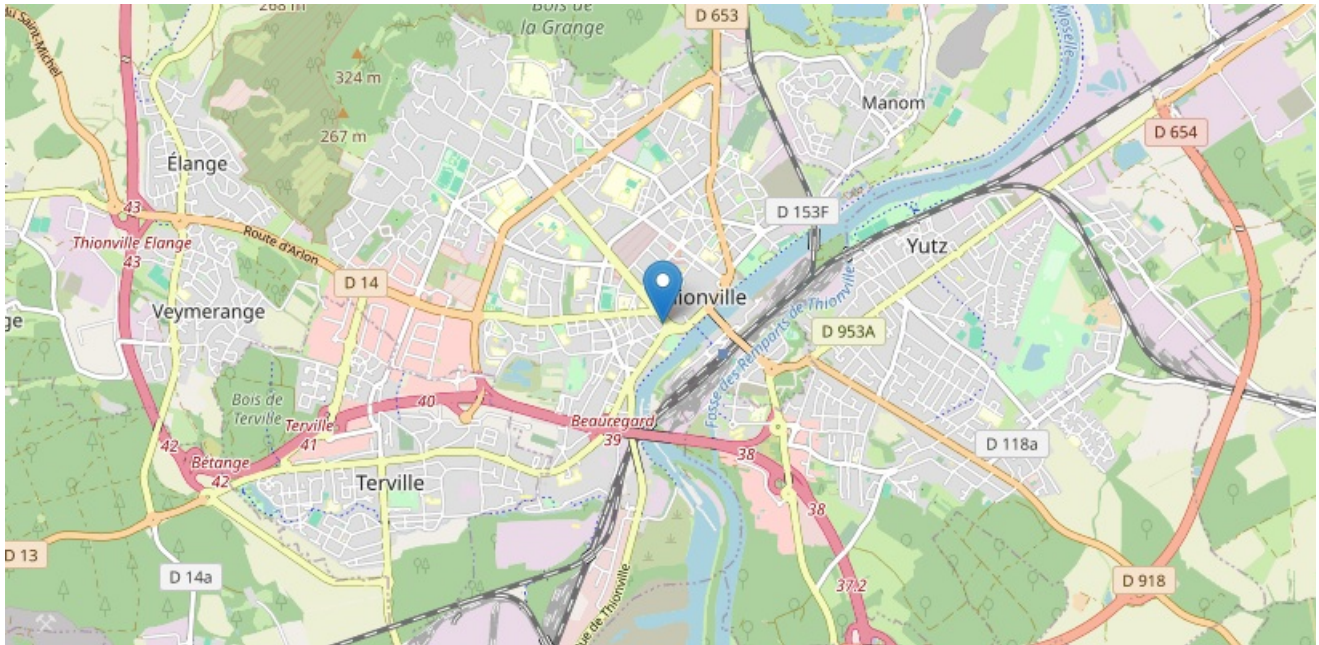


 **PILATES**

Public Cible : Adultes

Activité physique adaptée



ADRESSE

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République
57100 Thionville



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉ : coordination.etp@lesdamesdecoeur.fr

🌐 <https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/pilates/>



STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur Restaurant Les Sommeliers 23 Place de la République
57100 Thionville

- Renforcer les muscles profonds du corps, améliorer la posture
- Retrouver un bon alignement du corps en alliant détente et relaxation tout en améliorant la souplesse
- Utilisé à des fins thérapeutiques, soulager les douleurs chroniques et rééduquer certains muscles suite à des blessures