

ÉTÉ 2009

Juin 2009

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

au Parc des Prairies,

Loisirs Bon Pasteur

Les bienfaits de l'exercice par la méthode Pilates



De

Sports Plus

Monitrice certifiée : France Lapalme
450-663-6664

Le Pilates est conçu tant pour les athlètes que pour les personnes âgées ou celles qui sont en réadaptation, il convient également à ceux et celles qui veulent simplement développer leur coordination tout en conservant un corps ferme et fonctionnel. En plus d'exercices spécifiques, exécutés sur le sol ou à l'aide d'équipement, la méthode Pilates utilise des mouvements lents et contrôlés qui contribuent à augmenter la capacité pulmonaire de même que la force et la flexibilité, tout en accroissant la circulation sanguine.

**Inscrivez-vous dès maintenant au Loisirs Bon Pasteur, 387, boul. des Prairies L.D.R.
450-669-2151 En cas de pluie les cours au local 005**

Jour / heure	Pilates 12 semaines 1 cours 85\$ / 2 cours 150\$ 8 juin au 24 août 2009
mardi 09h30-11h00 lundi 18h00-19h30 mercredi 18h00-19h30 samedi 09h30-11h00	Perte de poids, améliorer votre force, vous serez revigoré. Débutant & avancé CARDIO PILATES sans saut
mardi 18h00-19h30 dimanche 11h00-12h30 jeudi 18h00-19h30	Musculation, abdominaux, flexibilité, stabilité, respiration. PILATES Débutant et avancé Améliorer votre partie de GOLF ET DE BALLES
mercredi 09h30-11h00 samedi 11h00-12h30	Sculpte, amincie et renforce les bras et aplatit le ventre. PILATES Débutant et avancé Abdominaux & musculation avec les bandes flexibles
dimanche 09h30-11h00 lundi 09h30-11h00	Yoga énergisant