



## GYM'POSTURALE

La gym posturale est une synthèse de postures actives, de méthode PILATES, de culture physique traditionnelle et de Stretching. C'est une méthode douce de travail axée sur le renforcement musculaire des muscles posturaux.

Les articulations sont mobilisées lentement au rythme de sa respiration. Basée sur la stabilité articulaire, par la sollicitation des différentes chaînes musculaires du corps.

La gym posturale vous permettra d'acquérir une meilleure tonicité musculaire, une meilleur endurance et développera également votre force et votre résistance à l'effort.

Les bienfaits : Assure force et souplesse de la musculature superficielle et profonde, favorise le bien-être mental et musculaire, développe le maintien, l'équilibre et la force et favorise la prévention des pathologies du dos.

Véritable alliée de notre colonne vertébrale, cette méthode est aussi un bon moyen de chasser les tensions et de stimuler le cerveau!!

Les raisons de se mettre à la gym posturale sont multiples!

La gym posturale s'applique à toute personne soucieuse de préserver ou d'améliorer sa condition physique et sa santé.