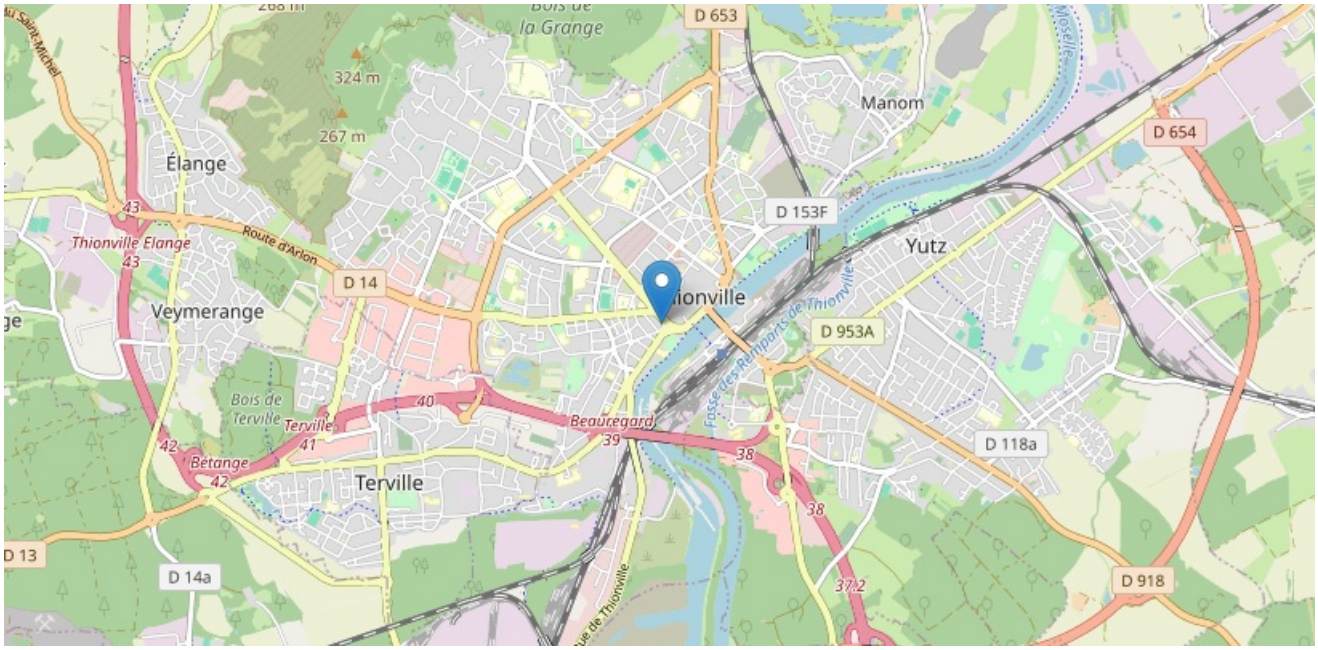
PILATES

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) | Adultes | Activité physique adaptée



ADRESSE

THIONVILLE
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 (siège social) 94 Route de Guentrange
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

En savoir + sur l'activité physique adaptée