









## **ADRESSE**

**THIONVILLE** 57100 Thionville



## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

J Coordinatrice: 06 02 36 38 21

https://lesdamesdecoeur.fr/activites-et-ateliers/pilates/



## **STRUCTURE**

## ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) 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

En savoir + sur l'activité physique adaptée