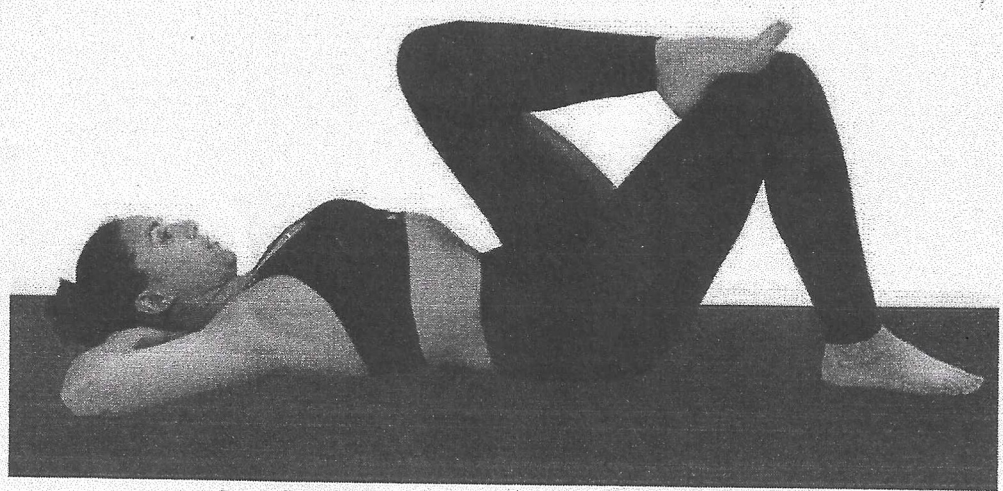
BODY CLUB Andard Brain sur L'Authion
Deux sortes de Méthodes Posturales Douces
Méthode PILATES
Jeudi à18h:30 inter
Méthode PILATES
Jeudi à19 h :30 débutant
À Andard Salle Pierre TCHERNIA
Tapis et Matériel Fourni



Méthode Dr de GASQUET Abdologie
Lundi à10 h:45
A Brain sur L'Authion Salle au Pôle Social
2 rue Antonio Vivaldi
Tapis et Matériel Fourni

Les exercices qui font du bien au dos

Mobiliser, assouplir, muscler... ces exercices aident à soulager les différentes parties du dos. Ils sont extraits de "Pour en finir avec le mal de dos" du Dr Bernadette de Gasquet.

Informations concernant les cours, body-club.e-monsite.com/

Jean Yves DEPLAGNE EDUCATEUR SPORTIF INSTRUCTEUR Certifié ;
LF'PILATES, APOR B de GASQUET, POSTURAL BALL, ROSE PILATES, SPORT SANTÉ.
deplagnejy@orange.fr Conseiller technique ANGERS GYM et PILATES.
Tel : 0684782725. Jean Yves DEPLAGNE /FACEBOOK