



STOTT PILATES®

# PILATES

DOMINIQUE LECAT

Instructeur certifié STOTT PILATES®



**COURS PARTICULIERS  
ET COURS COLLECTIFS**  
à domicile ou en  
studio à Montévrain



## POUR QUEL PUBLIC ?

- Adolescents à partir de 14 ans
- Adultes quelque soit leur habilité physique



## LA MÉTHODE

Répertoire d'exercices ayant pour but de renforcer les muscles profonds en relation avec la posture, les mouvements et la respiration.



## LES BIENFAITS

- Corps équilibré et meilleure mobilité
- Muscles plus longs et plus minces
- Force et stabilité interne
- Prévention des blessures
- Soulagement du stress, des tensions et des douleurs de dos
- Meilleure posture
- Equilibre et coordination améliorés
- Performance athlétique accrue
- Conscience du corps et de l'esprit plus élevée
- Confiance en soi plus importante



## Renseignements :

06 16 45 22 35

domlecat372@gmail.com



b.me/DominiqueLecatPilates

N° SIRET : 788 660 959 00016