

- 🕒 Durée : 1 heure
- 👤 Groupe adaptable
- 👥 Adultes
- 👁️ Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Cours de Pilates en Entreprise

Objectif

Le Pilates est une gym douce mais intense qui renforce en profondeur les muscles posturaux. Le Pilates se base sur 6 principes : la respiration thoracique (renforcement muscles abdominaux), le centrage (renforcement des muscles profonds stabilisateurs), la concentration (libère l'esprit), le contrôle (prendre conscience de chaque membre sollicité en synchronisation avec la respiration), la fluidité (accroissement de la souplesse). Le Pilates en entreprise est un excellent moyen de maintenir vos équipes en forme tout en limitant les Troubles Musculo-Squelettiques.

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur(e) de pilate
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion, un open space ou un extérieur

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo
- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie
- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco