

Gravity



Le Corps Performant par un Geste Juste et Guidé

Cours ludiques et entraînant sur une machine équipée de poulies et d'un plateau coulissant à inclinaison ajustable.

Elle permet d'effectuer des mouvements doux et progressifs sans aucun impact, notamment des articulations.

L'activité cardio vasculaire permet d'évacuer son stress, de satisfaire les besoins de dépense, d'améliorer son endurance, sa mobilité dans l'espace, sa souplesse et sa coordination.

Accessible et Fun !

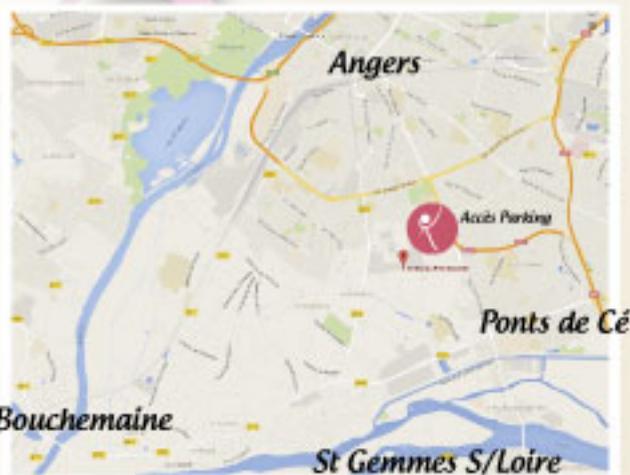


Renseignements et Inscriptions:
24, Rue du Petit Damiette
49000 Angers



Ouvert toute l'année
du lundi au samedi midi

06 11 52 45 99



www.lajusteforme.fr
lajusteforme@lajusteforme.fr



La Juste forme

St Barthélemy Trélazé

Angers Sud

Bouchemaine Ponts de Cé
Murs-Érigné

St Gemmes sur Loire

Bien loin de l'usine fitness,
votre santé par le bien-être
et le mouvement.



Cours en petit groupe
Le bien bouger est préféré au beaucoup bouger

PARKING GRATUIT EFFICACITÉ  La Juste Forme

BIENVUEILLANCE ACCES FACILE EFFICACITÉ ÉCOUTE CONVIVIALITÉ
SIMPLICITÉ BIENVUEILLANCE ÉCOUTE CONVIVIALITÉ
SIMPLICITÉ BIENVUEILLANCE

La méthode Pilates



« Le **pilates** représente la discipline par excellence du 21^{ème} siècle.

Joseph Hubertus Pilates est le créateur de la méthode **Contrology** renommée méthode Pilates par la suite.

Depuis sa création cette méthode n'a pas cessé d'évoluer, aujourd'hui elle est accessible à tous et elle s'adresse à un large public.

La population est plus que jamais active, supportant de plus en plus de stress et d'agression venant de l'extérieur... Ceci explique que depuis une dizaine d'années la population recherche des activités demandant un recentrage sur soi-même autant physique que psychologique, tout en pratiquant une activité musculaire avec des répercussions sur le bien être et la santé.

C'est pour cela que le Pilates connaît aujourd'hui un succès grandissant. Cette méthode est reconnue de tous pour les bénéfices qu'elle apporte à ceux qui la pratiquent.

Nous espérons que vous trouverez un bien être et un équilibre dans la pratique du Pilates à nos côtés.

Alors, à bientôt à la Juste Forme »

Hélène Froger



Chaque personne est au coeur de notre **démarche**.

Centre recommandé par des professionnels de la **santé**.

Dans un décor sobre et clair, La Juste Forme vous accueille dans un lieu convivial où « le bien bouger est préféré au beaucoup bouger ».

Si les cours de gym surpeuplés et impersonnels vous ont lassés, découvrez désormais cette approche de la gymnastique tout en douceur, efficacité et simplicité.

Une vraie alternative aux cours classiques.

Les professeurs, sensibles à vos besoins, vous emmènent pas à pas avec écoute et bienveillance vers vos objectifs.

Vous êtes au coeur de notre démarche !

Votre santé et votre bien être par le mouvement.

Activités proposées

- 🌸 Pilates : *Le Corps et l'Esprit*
- 🌸 Pilates santé : *Pilates adapté*
- 🌸 Rose Pilates : *Se reconstruire en douceur*
- 🌸 Gym relaxation-respiration : *Le corps libéré*
- 🌸 Gravity : *Le Corps Performant par un Geste Juste et Guidé*
- 🌸 Dos abdos : *Le Corps Soulagé*
- 🌸 Stretching : *Le Corps Détendu*
- 🌸 Yoga de Madras : *La juste Posture pour Soi*
- 🌸 Hatha Yoga : *Le corps Harmonieux et Dynamique*
- 🌸 Coaching diététique / minceur : *Le Corps en Accord*
- 🌸 Gym santé : *Le Corps Serein*
- 🌸 Gym douce : *Le Corps avec Douceur et Précision*
- 🌸 Springboard : *Le Corps Suspendu*
- 🌸 Sophrologie : *Le Corps et ses Emotions*
- 🌸 Qi Gong : *Le Corps en Harmonie*
- 🌸 Anglais : *Communiquer en Anglais et s'Ouvrir aux Autres*

