Amicale laïque de Cachan (ALC) – Section Pilates

(https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-pilates/)

Fitness - Bien-être

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : contact@alc-cachan.fr

Site internet : https://alc-cachan.fr/pilates

Créée en 1960, l’ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

Méthode de renforcement musculaire basée sur la respiration, le PIlates favorise aussi la concentration et permet de diminuer le stress. L’accent est mis sur le travail du centre (périnée, abdominaux, diaphragme, muscles profonds du dos…) au service d’un équilibre entre force et souplesse du corps. Il est adapté à tous et accessible aux débutants.

Les cours proposés par l’ALC se déroulent l’après-midi ou en soirée.