

Les activités de l'association LEMO, Labastide En Mouvement

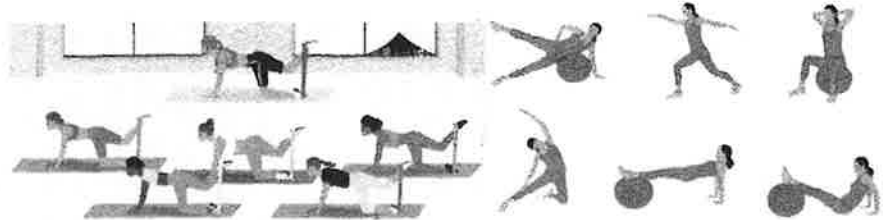
**LEMO PROPOSE 4 SÉANCES D'UNE HEURE PAR SEMAINE À LABASTIDE DE LEVIS,
3 SÉANCES DE PILATES ET UNE SÉANCE DE YOGA.**

L'activité physique comprend tous les mouvements produits par les muscles qui assurent la mobilité du corps et qui permettent d'augmenter ses dépenses énergétiques.

Dans ce cadre, le **yoga** et le **pilates** sont considérés comme des activités physiques et sont recommandées pour lutter contre la sédentarité chez les personnes qui ne pratiquent pas de sport.

Le **Pilates** est une gymnastique douce qui sert à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et donner plus de souplesse, ce sport utilise des mouvements lents associés à une respiration profonde. Les exercices n'ont rien d'acrobatique, la majorité des exercices sont accessibles aux débutants.

Les accessoires sont : tapis, gros rouleau, gros et petit ballon, flexoring, sangle élastique, patinettes.



Le **Yoga** s'adapte à chaque pratiquant. Dénué de tout esprit de compétition et d'objectif à atteindre, n'importe qui peut s'y adonner.

Associés à une respiration contrôlée, les enchaînements de postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes.



Mardi et jeudi 12 h30 à 13h30 et mercredi 18h30 à 19h30 : Pilates

Mercredi 19h30 à 20h30 : Yoga

Les cours commenceront le 15 septembre à la salle polyvalente et la première séance est gratuite. On vous remettra les documents nécessaires à l'inscription.

Pour information : cotisation pour 1 séance par semaine 150€ et pour 2 séances 210€.

Contact : Marion 06 37 28 12 62