

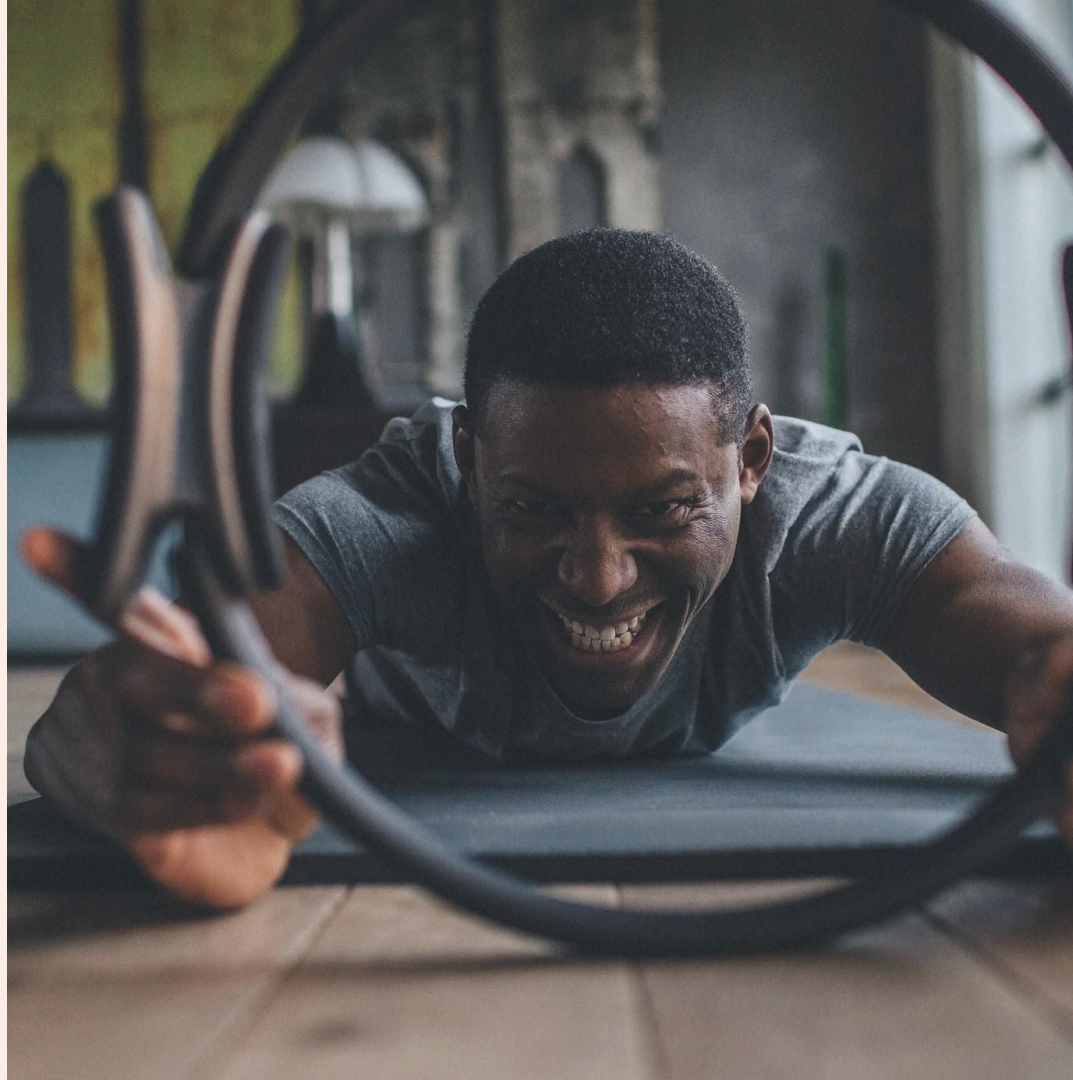
We are Pilates.

EXPÉRIENCE SPORTIVE / JOURNÉE PRESSE MARS 2019



“Un corps libre de tensions et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie ”

JOSEPH PILATES,
créateur de la méthode
Pilates



Une méthode miracle ?

Le Pilates, qui séduit de nombreuses stars, des milliers d'athlètes et quelques millions de pratiquants, est la gym douce par excellence !

Sa pratique recèle de nombreuses vertues pour votre corps et votre bien-être : force et mobilité en sont les maîtres mots.

L'essayer, c'est ne plus pouvoir s'en passer !

Alors, prêt à relever un challenge ?



1 mois pour découvrir le pilates

C'est parti !

Vos objectifs ? : 4 semaines pour un ventre plat et un dos renforcé

Fréquence ? : 3 séances par semaine pendant 1 mois

Où ? : Chez vous grâce à l'application **Decathlon Coach** téléchargeable gratuitement
programme : Progresser en Pilates

Comment ? : avec une tenue adaptée à la pratique et un tapis de sol pour vous sécuriser



1 mois pour découvrir le pilates C'est parti !

Les exercices que nous vous proposons vont vous permettre d'atteindre facilement et tout en douceur ces objectifs et de ressentir pleinement les bienfaits de la pratique du Pilates sur votre corps et votre mental !

3 séances par semaine pour rester fort, souple et tirer le meilleur parti de votre vie bien remplie !

Bon challenge à tous et rendez-vous dans 1 mois pour faire le bilan !



See you

SOON...

EXPÉRIENCE SPORTIVE JOURNÉE PRESSE MARS 2019

Elena Pelini Faure
Communication - Pilates & Gym Douce
+33 (0)6 99 22 97 67

elena.pelini@decathlon.com / www.decathlon.com

DOMYOS - Pavé Stratégique - 59700 Marcq-en-Baroeul
FRANCE

