

SPORT

Sport pour tous

Tous les lundis de 12h15 à 13h15

La Méthode Pilates permet de s'améliorer dans la vie de tous les jours : fluidité, concentration, contrôle, centrage, concentration, précision et respiration sont les 6 principes fondamentaux.

Le cours de Pilates est un cours sur tapis.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Plus d'informations sur le sport à l'université