

PILATES SUR CHAISE

Doux, soutenant et profondément efficace — le Pilates sur chaise apporte tous les bienfaits du Pilates à une simple chaise, le rendant accessible à tous les corps et à tous les âges.

Ce cours met l'accent sur la posture, la respiration et le mouvement conscient pour renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la souplesse, tout en douceur et en sécurité.

Vous renforcerez votre centre, gagnerez en mobilité et retrouverez confiance dans vos mouvements du quotidien — tout en bougeant avec aisance et fluidité.

Idéal pour celles et ceux qui souhaitent rester actifs, prévenir les blessures ou simplement se reconnecter à leur corps à travers un mouvement conscient et sans impact.

Bougez avec force.

Respirez en pleine conscience.

Sentez-vous bien dans votre corps chaque jour.

Endroit : Salle du conseil
Hôtel de ville de Sutton

Quand :

Jeudi 17 septembre au 3 décembre 2026

Heure : de 15h00 à 16h00

Coût : \$ 150

Inscription : Marie-Josée Charron



Cliquer ICI



directeur1.fadoq.2monts@gmail.com

CHAIR PILATES

Gentle, supportive, and deeply effective — Chair Pilates brings the benefits of Pilates to a regular chair, making it accessible for everybody and every age.

This class focuses on posture, breath, and mindful movement to build strength, balance, and flexibility in a safe, comfortable way.

You will tone your core, improve mobility, and feel more confident in everyday activities — all while moving with ease and grace.

Perfect for those looking to stay active, prevent injury, or simply reconnect with their body through mindful, low-impact movement.

Move with strength.

Breathe with awareness.

Feel good in your body – every day.

Location: Council Chamber,
Sutton City Hall

When:

Thursday September 17 to December 03, 2026

Time: from 03:00 pm to 04:00 pm

Cost : 150 \$

Registration: Marie-Josée Charron



Click HERE!



directeur1.fadoq.2monts@gmail.com