

GRAVITY

Gravity s'apparente aux appareils spécifiques Pilates, si ce n'est qu'il est doté d'un plateau coulissant à inclinaison ajustable, ce qui vous permet de régler la résistance selon votre niveau de forme physique ou selon vos objectifs.

Contrairement au «lit Pilates», Gravity n'utilise aucun ressort, d'où une grande simplicité d'utilisation.

C'est un système d'entraînement révolutionnaire qui utilise votre propre poids comme résistance à l'exercice, il n'y a donc aucune charge additionnelle afin de ne pas surcharger vos articulations.

Nous vous proposons des séances de Gravity en mini-groupes, semi-privées personnalisées et séances privées individualisées et ce, pour sportifs débutants ou confirmés.

Les avantages:

Gravity vous permettra de réaliser des exercices de type force, équilibre, puissance, endurance, gainage et assouplissement.

L'intérêt de l'entraînement fonctionnel est qu'il renvoie à des mouvements quotidiens et ordinaires.

Lorsque vous augmentez votre force fonctionnelle, par opposition à la force «brute», qui elle est linéaire, vous éprouvez une meilleure coordination, un meilleur équilibre et une meilleure stabilité.

Vous allez ainsi pouvoir évoluer avec plus d'aisance dans votre vie de tous les jours.