

Le Yoga de Presles propose un  
**Stage de Pilates ouvert à tous :**

# **Le Périnée: petits muscles, grands pouvoirs**

**samedi 24 octobre 2026**

**de 14h à 16h**

**au Centre Sports & Loisirs de Presles  
14 rue de la République.**



Il est là, il est discret, il travaille tous les jours... et pourtant, on l'oublie souvent. Oui, on parle bien du périnée ! Sandie lui consacre un stage de deux heures. On va apprendre à mieux connaître ce fameux plancher pelvien, à le faire

travailler et à le renforcer grâce au Pilates : posture, respiration, engagement des muscles profonds...tout y passera !

**Vous pratiquez déjà le Pilates ? Bienvenue !  
Vous n'en avez jamais fait ? Bienvenue aussi !**

**Inscription en ligne :  
[www.leyogadepresles.com](http://www.leyogadepresles.com)**

**Tarif :  
25 euros**

Le nombre de participants est limité à 13 ; en cas de nombre insuffisant d'inscriptions, il est susceptible d'être annulé.