

Sommaire



Qui était Joseph Pilates ?	6
À propos de l'auteur	6
Introduction	7
CHAPITRE 1/PRÉSENTATION DU PILATES	10
CHAPITRE 2/ENTAMER LA JOURNÉE PAR LE PILATES	34
CHAPITRE 3/PILATES ET MOYENS DE TRANSPORT	54
CHAPITRE 4/LE PILATES SUR LE LIEU DE TRAVAIL	82
CHAPITRE 5/SE RELAXER GRÂCE AU PILATES	114
CHAPITRE 6/PILATES ET GROSSESSE	126
Bibliographie	138
Index	139
Remerciements	143