

Gym Pilate :

Programme permettant de rééquilibrer les muscles, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Dans cette méthode, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus. On tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.



Places limitées *

Premiers inscrits / Premiers servis !

**Merci de vérifier par téléphone
la disponibilité avant de vous inscrire.**

*** Règlement par chèque demandé dès la
pré-réservation pour garantir votre place**

**Un cours d'essai est possible, sans toutefois
pouvoir garantir la place !**

COURS DE PILATE

Année 2024-2025

A fond la forme depuis... **10** ^{déjà !} _{ans}

Rentrée 2024

**Tous les lundis matin,
dès le lundi 16 Septembre**

**Hors vacances scolaires
et lundis fériés**



Renseignements et Inscriptions :

06.74.06.58.01

comitedesfetesbrenthonne@gmail.com

www.comite-des-fetes-brenthonne.com

