



# PILATES

**LUNDI**

**de 10h à 11h**

**de 11h à 12h**

Discipline sportive et douce à la fois grâce à sa méthode évolutive de renforcement musculaire.

La pratique du Pilates rééquilibre la posture et les maux de dos disparaissent.

Séniors et adultes



A la maison des associations

**Avec Laurence,  
Professeure diplômée**

*Premier cours  
lundi 9 septembre 2024*

**160€/AN**  
pour 1h  
et 10€ de frais  
d'inscription



06 22 45 06 91



comitedesfetes.grandpuits@gmail.com



<https://comite-des-fêtes-grandpuits.fr/>