

PILATES

LUNDI

de 9h à 10h

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 Pilâtes rééquilibre la posture et les maux de dos disparaissent.

Séniors et adutes



A la maison des associations
de Grandpuits

**Avec Laurence,
Professeure diplômée**

*Premier cours
lundi 8 septembre 2025*

**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/>