

COURS DE PILATES

Jeudi 9h00-10h00

Samedi 9h00-10h00 et 10h00-11h00

Pratique de bien-être, la méthode Pilates vous permet de renforcer votre dos, de rééquilibrer votre posture, d'améliorer votre tonus musculaire et votre souplesse, et de mieux maîtriser votre corps.

Pour tout niveau et tout âge (+ de 16 ans), les mouvements sont adaptés pour permettre à tous de pratiquer en toute sécurité.



Lieu de pratique au Dojo, rue des renards.

Places limitées à 10 pratiquants par cours, pré-inscription recommandée pour l'année 2019/2020.

Renseignements et contact :

Célanie Franck 06.83.76.82.22

celanie.pilates@gmail.com

www.cpilates-coaching.fr

facebook : @CPilates.CF