



Le pilates consiste à un travail de renforcement musculaire très profond en statique, en sécurité et en étirement avec l'inspiration et l'expiration. C'est vraiment pour un bon vieillissement, vous travailler tous vos muscles profonds. Cette pratique correspond à tout âge, il n'est jamais trop tard de prendre soins de soi.

Créneaux des cours chaque semaine (hors vacances scolaires):

Lundi de 18h00 à 18h45
Mercredi de 18h00 à 18h45 et de 18h55 à 19h40
Vendredi de 9h00 à 9h45

Il reste encore quelque places ne tardez pas trop pour vous inscrire . Pour tous renseignements vous pouvez joindre michelle.

Nous vous rappelons les coordonnées de notre professeur :

Madame Michèle VENDRA, 3 Impasse de la Rigardiere - 38450 St Georges de commiers.

Numéro de téléphone : 0660420936

Adresse mail : michou11@orange.fr

LE BUREAU



LE BUREAU

