

MARDI : 18H00 et 19H00
et
MERCREDI : 18H45
Centre Culturel
LOUÉ



AVEC PROFESSEUR CERTIFIÉ

La méthode PILATES,
Gym douce, pratiquée au sol sur un tapis,
a pour objectif de
renforcer les muscles profonds,
sculpter votre silhouette,
améliorer votre posture,
gagner en tonicité, en souplesse
vous dynamiser,
et vous apporter bien-être physique et mental.

Elle s'adresse aussi bien aux hommes et aux femmes,
sportifs ou non sportifs.

Inscription possible en cours d'année

Début des cours
le 10 septembre 2024

CONTACTS: Association Pleins Feux Loué
02.43.88.41.95 / 06.49.20.34.73

