

Ateliers Forme et Bien-être de l'été

à la



Lun **Méthode Pilates sur Balance-Ball**

25
Juil
2016

« *Equilibre, Contrôle et Centrage* »

de 19h30 à 21h30.

12 € la séance.



Mar

26

Juil

2016

Body-Sculpt sur Gliding

« *Renforcement musculaire par glissements* »

de 19h30 à 21h30.

12 € la séance.

Mer

27
Juil
2016

Stretching Postural®

« *Auto-étirements actifs et postures de relâchement* »

de 19h30 à 21h30.

12 € la séance.



Jeu

28

Juil

2016

Méthode Pilates au sol

« *Guérir le mal de dos* »

de 19h30 à 21h30.

12 € la séance.



Ven

29

Juil

2016

Méthode Pilates sur Bosu™

« *Equilibre, Contrôle et Force* »

de 19h30 à 21h30.

12 € la séance.

Séances proposées par Véronique TURC-GAVET,
Professeure diplômée STAPS en Préparation Physique.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

AU 04.76.79.14.74 / mjo38@live.fr