

# 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**

## **Stretching Postural®**

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

**Juil**

**2016**

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](mailto:mjo38@live.fr)**