



# ***COURS de PILATES 2019/2020***

## **Aux ROCHES PREMARIE**

**Gym douce posturale, faite pour renforcer les muscles profonds et stabilisateurs, elle permet d'optimiser l'alignement corporel.**

**Les cours sont dispensés par un coach diplômé,  
les lundis de 18h30 à 19h30  
et les jeudis de 10h30 à 11h30.**

**Amenez votre tapis, une bouteille d'eau et des chaussettes.**

**10 personnes max par groupe,  
venez vite vous inscrire !!**

**Tarif : 240€/an pour 1 cours hebdomadaire**

**Renseignements au 06.21.78.03.01  
Blog : [www.corps-energie-conscience.com](http://www.corps-energie-conscience.com)  
FB : Les jardins du Tan**