

COURS DE PILATES ADAPTES AUX SENIORS

LES MARDIS et JEUDIS DE 10H30 à 11H30

Le cours de Pilates pour séniors est une activité physique adaptée, entre sport et bien-être, pour conserver ou retrouver une bonne tonicité de la colonne vertébrale, un renforcement de la musculature profonde, une bonne flexibilité des articulations, une amplitude du mouvement et de la respiration.

Ces cours collectifs hebdomadaires sont encadrés par des instructeurs diplômés.

COURS D'ESSAI GRATUIT

RENSEIGNEMENTS :

06 60 68 64 23

pac69004@free.fr

