

PILATES SAISON 2021-2022

PILATES

Améliorer la posture,
la mobilisation du dos,
la souplesse
et la coordination
grâce à la
tonification
des muscles profonds.
Une technique
de renforcement musculaire,
mais pas que!

A Bourg Saint Bernard
(salle des fêtes)

Avec

Ane Pérez de Manuel

Tarif 220euro/an

+ 13 euros adhésion

au Foyer Rural

Mercredi 12h/13H

Jeudi 10h/11h

Inscriptions

0782382821

ananitapdm@ecomail.fr