

PILATES

Discipline
gymnastique inventée
par Joseph Pilates,
au début du
20^{ème} siècle.

à Miramont

OBJECTIFS

**Renforcer
les muscles
profonds**

**Améliorer la
conscience
de son corps** pour
mieux s'en servir.

**UNE
SÉANCE
D'ESSAI
GRATUITE**



**CONCENTRATION
CENTRAGE
RESPIRATION
CONTRÔLE
PRÉCISION
FLUIDITÉ**

ENCADREMENT

Cours dispensé
par Nathalie, **diplômée
du Brevet d'Etat
d'Éducateur Sportif
1er degré des Métiers
de la Forme (1998)**
**Formée et certifiée
professeur Pilates
depuis 2008.**

**MÉTHODE
CLASSIQUE**



COURS ADULTES

TOUS LES MARDIS de 18h30 à 19h45

Salle de Danse - Square Victor-Hugo

De septembre 2017 à juin 2018 (sauf vacances scolaires)
soit 38 séances pour le prix de 190 € + 10 € d'adhésion à l'Amicale Laïque.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Amicale Laïque **05 53 93 24 95** asso@amicalelaique-miramont.fr

