

# PILATES

Discipline  
gymnastique inventée  
par Joseph Pilates,  
au début du  
20<sup>ème</sup> 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** à la Salle de Danse - Square Victor-Hugo

**Niveau 1 - DEBUTANTS : le mardi de 17h à 18h15**

**Niveau 2 - CONFIRMÉS : le mardi de 18h30 à 19h45**

De septembre 2018 à juin 2019 (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](mailto:asso@amicalelaique-miramont.fr)

