

PUGET LOISIRS

PILATES

Tous les Vendredi de 18 à 19h dans la salle des fêtes de
PUGET :

Le **PILATES** est une méthode douce de renforcement musculaire en profondeur :

- Placement
- précision
- mouvement lent
- respiration profonde



Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette en vous apportant une grande forme intérieure.



Plus de renseignements auprès de :

Jeannine FISCHER

☎ : 06 64 36 02 28

💻 : jeanninefischer84@gmail.fr

Ou :

Sabine GELMAN

☎ : 06 87 43 80 28



Inscrivez-vous dans la liste de diffusion par courriel afin de recevoir toutes les dernières info.