



COURS DE PILATES ADULTES

Dojo, rue des renards
Mardi 9h00-10h00
Samedi 9h00-10h00 et 10h15-11h15

Enseignante en activités physiques adaptées et métiers de la forme, je suis me suis spécialisée dans la méthode Pilates.

C'est une pratique de bien-être, qui vous permet de renforcer votre dos, de rééquilibrer votre posture, d'améliorer votre tonus musculaire et votre souplesse.

Pour tous niveaux et tout âge (+ de 16 ans), les mouvements sont adaptés pour permettre à tous de pratiquer en sécurité.

Pratique sur tapis et petit matériel (swiss-ball, foam roller, ring...)

Venez faire une séance d'essai dès que les conditions sanitaires nous permettrons de retrouver le chemin des salles. Pratique en toute simplicité et convivialité !

D'ici là, vous pouvez me contacter pour plus d'informations et me retrouver sur ma page Facebook. Portez-vous bien !



Renseignements et contact : Célanie Franck - 06.83.76.82.22 / <mailto:celanie.pilates@gmail.com>
www.cpilates-coaching.fr / facebook : @CPilates.CF