

Où?

A la Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde - 69100 Villeurbanne

Quand?

Mardi de 18h30 à 19h30

Mercredi de 14h30 à 15h30

30 séances hors vacances scolaires

Avec qui ?

Gaël RODOZ

Qui contacter ?

- Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale et familiale
- L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association
(10 euros) et participation financière suivant le
quotient familial

Inscriptions :

- le jeudi 6 septembre 2018 de 9h à 12h
et de 14h à 19h
- et le vendredi 7 septembre 2018 de 9h à 12h et de
14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



PILATES

2018 - 2019



Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne

04.72.68.69.70

www.maisonsociale.com

La Méthode Pilates

Plusieurs exercices courts et variés vont vous aider à retrouver un équilibre corporel. En se concentrant sur le renforcement de la ceinture abdominale (abdominaux, fessiers, dos) vous allez renforcer votre musculature profonde. Et c'est elle qui soutient votre squelette !

Grâce à ce travail sur la posture, que vous pourrez adopter au quotidien, vous retrouverez le plaisir de vivre et d'utiliser votre corps.

Le Pilates est adapté à chacun, c'est une méthode de musculation complète et respectueuse du corps recommandée par de nombreux professionnels de santé.