

LE MERCREDI à 18H45  
Centre Culturel  
LOUÉ



AVEC PROFESSEUR CERTIFIÉ

La méthode PILATES,  
Gym douce, pratiquée au sol sur un tapis,  
a pour objectif de  
renforcer les muscles profonds,  
sculpter votre silhouette,  
améliorer votre posture,  
gagner en tonicité, en souplesse  
vous dynamiser,  
et vous apporter bien-être physique et mental.

Elle s'adresse aussi bien aux hommes et aux femmes,  
sportifs ou non sportifs.

Début des cours  
le 8 septembre 2021

**CONTACTS:** Association Pleins Feux  
02.43.88.41.95 / 06.49.20.34.73

