



# PILATES

*Animé par Nathalie*

**A partir du 12 septembre 2023**

Les bienfaits du Pilates sont vastes.



Le Pilates est une méthode de gymnastique douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et la respiration.

Cette activité est accessible à tous et demande un recentrage sur soi-même autant physique que psychologique.

**Arthémonay** - Salle des fêtes

Mardi de 19h30 à 20h30 (hors périodes scolaires)

**Pour tous renseignements :**

Marie-Noëlle Mounier : Tél : 06 89 41 36 68

[lcherbasse.wixsite.com/loisirs-culture](http://lcherbasse.wixsite.com/loisirs-culture)

e-mail : [loisirs.culture.herbasse@gmail.com](mailto:loisirs.culture.herbasse@gmail.com)