



# GYM et PILATES

Cours collectifs de Fitness et Pilates

**GYM** 1h15 de pratique diversifiée :

- Renforcement musculaire :

pour se muscler ou se remuscler efficacement  
avec des haltères, ballons, bandes de résistance...

- Cardio :

pour se défouler et se dépenser en améliorant  
sa condition physique.

**PILATES** 1h de pratique :

- Renforcement musculaire :

méthode douce ciblant les muscles profonds.

-Stretching:

pour retrouver souplesse & mobilité...

2  
Cours  
Gratuits

**GYM** le mardi 19h > 20h15  
AU DOJO (GYMNASE)

**PILATES** le mercredi 19h30 > 20h30

**85€**/an pour 1 cours

**120€**/an pour 2 cours\*

\* soit 1,66€ le cours



: Valérie 06 18 49 15 06 - Stéphanie 06 86 80 92 38



: gymlesperon@gmail.com

