



Dynamic'Gym

Nous souhaitons vous faire connaître notre sport bien être et bon vieillissement ouvert à tous.

C'est pour cela que nous proposons 2 stages de 1 heure 30 le samedi 27 avril 2024 à la salle polyvalente de St Pierre de Mésage :

- 1 - De 9h00 à 10h30 Initiation au Pilates
- 2 - De 10h45 à 12h15 Pilates Intermédiaire

Nous aurons le plaisir de vous présenter le Pilates ou d'approfondir vos connaissances.

La participation à ce stage est de **15 €** (à régler sur place espèce, ou chèque).

ATTENTION, les places sont limitées, 12 personnes par séance !!!

Ces stages seront maintenus avec un minimum de 5 personnes inscrites.

Si vous êtes intéressés, nous vous demandons de vous inscrire en retournant le formulaire ci-dessous soit :

Par mail  michou11@orange.fr

Dépôt dans la boîte aux lettres de Marie-Laurence CHATELAIN – 20 Chemin des Vignes – 38220 SAINT PIERRE DE MESSAGE

Pour plus d'informations vous pouvez contacter notre animatrice VENDRA Michèle :

 06 60 42 09 36

 michou11@orange.fr

Pour plus de confort, apportez votre matériel : tenue de sport, serviette de plage et bouteille d'eau.

“ La forme physique, condition première du bonheur. Tout le monde est l'architecte de son propre bonheur ” J. Pilates

Au plaisir de vous accompagner dans cette expérience.

