



Atelier Stretching- Pilates

BEAUREGARD-VENDON

Maison des Associations

Les séances de pilates permettent de rééquilibrer la musculature en travaillant sur les muscles faibles et en relâchant les muscles forts, à travers des exercices de mobilité et de force. Cette activité douce tonifiera votre dos et sangle abdominale. En complément, les séances de stretching vous proposeront des exercices permettant d'étirer tout le corps, de haut en bas, afin d'améliorer sa souplesse. Ces deux activités seront relaxantes et vous procureront un sentiment de bien-être.

Séances animées par Beoforme

Tous les mardis

**Du 14/05/2024 au
25/06/2024**

14h00-15h00 Pilates

15h00-16h00 Stretching

PARTICIPATION GRATUITE

**Inscription pour le Stretching et/ou le Pilates auprès
du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

