



Vous propose une **nouvelle discipline** pour septembre 2025 !

PILATES

(par Maelle Pottier)

Le jeudi matin de 10 h à 11 h
à la salle polyvalente de Vieux (14930)

Des cours d'essai gratuits vous sont proposés **le jeudi 5 et 12 juin 2025 de 10 h à 11 h.**

Inscription (non obligatoire) par mail sur calvag14@hotmail.fr

Matériel nécessaire : Un tapis et une tenue de sport.

Le mot de Maelle Pottier :

Le Pilates est une pratique sportive qui tonifie le corps en douceur et sans impact c'est pourquoi elle convient à tout le monde du débutant au grand sportif ! Je vous invite à venir tester avec moi des séances dynamiques et fluides qui vous aideront à brûler des calories tout en tonifiant vos muscles et en augmentant votre souplesse. Rejoignez un cours d'1h innovant, dynamique et équilibré entre renforcement profond et détente ! Parfait compromis pour ceux qui manque de temps, cherche une activité bien-être mais souhaite privilégier leur silhouette ou encore pour ceux qui recherche une activité sportive adaptée sans impacts pour les articulations.

Alors on fait un essai ?

Prenez votre bonne humeur sous le bras et rejoignez- moi pour un cours d'essai !