



PILATES

CONCENTRATION
CONTROLE
CENTRAGE
FLUIDITE DU MOUVEMENT
PRECISION
RESPIRATION ISOLATION
REGULARITE

UNE MÉTHODE DOUCE QUI VOUS APPORTE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL
SOLLICITE LES MUSCLES PROFONDS ET SUPERFICIELS
ET PERMET UNE AMÉLIORATION DE LA FORCE, DE LA SOUPLESSE,
DE L'ÉQUILIBRE MAIS AUSSI DE LA POSTURE ET DE LA COORDINATION
FONCTIONS TOUTES NÉCESSAIRES AU BIEN ÊTRE-QUOTIDIEN

LES COURS (À PARTIR DU 3 MARS 2014)

- . LUNDI 19H00 À 20H00
- . MERCREDI 9H30 À 10H30 COURS POSTNATAL
14H30 À 15H30
- . JEUDI 19H00 À 20H00

TARIF DE MARS À JUIN 2014 : 15€ DE COTISATION + 135€ POUR 1 COURS D'1H/SEMAINE

LES PROFESSEURS

KARINE DE DANSE, DIPLÔMÉE ET CERTIFIÉE EN PILATES

JOANNE CERTIFIÉE, DIPLÔMÉE PRÉ ET POSTNATALE, PILATES MASTER

ATTENTION LE NOMBRE D'INSCRITS EST LIMITÉ À 8 PERSONNES PAR COURS

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS AU SECRÉTARIAT DU CCLO
TEL : 01 60 02 80 03
MAIL : CONTACT@CCLO.FR
OU SUR NOTRE SITE : CCLO.FR