



Sport Santé Barbières

Pilates

Activité avec comme objectif FORME ET BIEN-ETRE

Séances intensité faible à moyenne :

- Bien-être du pratiquant / retrouver un équilibre
- Renforcement des muscles profonds (Pilates)
- Souplesse / diminution des douleurs

N'hésitez pas à venir essayer cette nouvelle aventure sportive.

Mardi soir à la salle communale Barbières.

Professeur diplômé d'Etat.

Contact :

Eric 06-15-09-66-92



Site: [Sport Santé Barbières.](http://SportSantéBarbières.fr)