

➤ Séances Pilates

A partir du Mardi 10 septembre 2019
de 10h15 à 11h15

Salle Polyvalente de Messimy sur Saône

- ✕ Convivialité
- ✕ Plaisir
- ✕ Bien-être



➤ Infos et inscription

- 06.99.23.71.94 ou par mail : gym3rivieres@outlook.fr

➤ Adresse

- Gym 3 rivières
- Parc Visiosport – Le Grand Rivolet
- 166 Route de Francheleins
01090 Montceaux

« La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps, composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Vous optimiserez l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorerez notre alignement corporel. Besoin d'améliorer votre posture, d'affiner et tonifier votre corps, la méthode Pilates répondra à vos attentes »

REJOIGNEZ-NOUS

Fédération Française

