

BIEN-ÊTRE

VIENS DÉCOUVRIR LES
BIENFAITS DU
PILATES !

1. *Améliore la posture*
2. *Tonifie et renforce les muscles*
3. *Favorise la souplesse et l'équilibre.*
4. *Réduit le stress.*
5. *Adapté à tous les niveaux.*

COURS D'INITIATION :
5-19-26 MAI
DE 18H À 19H

+

**13 MAI POUR
LES SENIORS
DE 9H05 À 10H05**

**SALLE DE GYM
DE VUISTERNENS-DT-RT**

**COURS GRATUITS DANS LE CADRE
DU DUEL INTERCOMMUNAL
“LA SUISSE BOUGE”**

**INFOS ET
RENSEIGNEMENT :**

