



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 :**

