

Cours de PILATES



**SAISON 2020-2021 (hors congés scolaires)
Du 21 septembre 2020 au 30 juin 2021**

LUNDI DE 19H A 20H AVEC CEDRIC

LUNDI DE 20H A 21H AVEC CEDRIC

MERCREDI DE 20H A 21H AVEC NATHALIE

Pilates : une technique douce, corps et esprit, de renforcement des muscles posturaux/profonds, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration spécifique. ... en Pilates on ne "force" pas ; on contrôle et s'applique.

Contact/informations : 06 05 02 05 87

tempsdanse91@gmail.com : <https://sites.google.com/site/tempsdanse91>

SIRET 794 712 430 00048 - APE 9329Z

Siège social : 17 Avenue de Bures - 91400 ORSAY



**Lieu des cours: CLUB TENNIS AT0, rue Nicolas Appert 91400 ORSAY
(Face à la gendarmerie) Salle au premier étage
Sur place cafétéria, vestiaires et douches**

