

Stages PILATES

À LA PILATERIE
MAROLS (AZOLS)

UNE PAUSE BIEN-ÊTRE POUR CET AUTOMNE

SAMEDI
31
OCTOBRE

Matin

10h à 12h30

PILATES
+ STRETCHING

35€



Renforcement
en douceur



Souplesse
et mobilité



Détente
profonde

Après-midi

14h30 à 16h30

FIT PILATES
+ STRETCHING

30€



Une méthode Pilates combinant
la **précision de la danse classique**
à la **dynamique** et à l'**intensité du fitness**.



Renforcement
global



Dynamique
et tonique



Souplesse
et bien-être

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
auprès de Priscilla au



06 78 55 74 55