

# Atelier PILATE



## COURS COLLECTIFS et INDIVIDUELS METHODE PILATES

**Lundi 19H-20H - Jeudi** (sur demande)



**Remédier à la fatigue musculaire**  
**Mal de dos**  
**Mauvaises postures**  
**Station assise prolongée**  
**Entretien global**

**Un Corps ...un Coach** vous propose,  
des programmes de remise en forme multiples  
par la méthode Pilates et remise en forme globale.



PAF 12 €



**Conditions - Renseignements :**

**[un-corps-un-coach8.webnode.fr](http://un-corps-un-coach8.webnode.fr)**

**[uncorpsuncoach@gmail.com](mailto:uncorpsuncoach@gmail.com)**

**06 18 13 56 12**