

Carole & vous
Accompagnement bien-être

Le Pilates en mouvement

Un cours sur-mesure d'1h15

**COURS
D'ESSAI**

Mardi 28 Sept. &
Mardi 5 Oct.

de 18h30 à 19h45
Prévoir votre tapis, plaid,
serviette, bouteille d'eau.

J'ai mis en place un cours que j'ai nommé «Pilates en mouvement». Un cours sur-mesure pour faire du bien à son corps, son esprit et son mental. Ce cours se propose en collectif, en coaching, en entreprise...

- Échauffements
- Travail de respiration
- Travail de certaines postures, exercices de souplesse
- Enchaînement de mouvement de mobilité
- Fin du cours : méditation



Scannez Moi

QUI SUIS-JE : www.caroleetvous.fr

Centre Bien-Être et Thérapie - L'instant Bio
Salle Moringa - 644 avenue de Craponne - 13370 Mallemort
Contactez-moi 06 59 73 74 50