



Atelier Stretching- Pilates

LOUBEYRAT

Groupe scolaire

Les séances de pilates permettent de rééquilibrer la musculature en travaillant sur les muscles faibles et en relâchant les muscles forts, à travers des exercices de mobilité et de force. Cette activité douce tonifiera votre dos et sangle abdominale. En complément, les séances de stretching vous proposeront des exercices permettant d'étirer tout le corps, de haut en bas, afin d'améliorer sa souplesse. Ces deux activités seront relaxantes et vous procureront un sentiment de bien-être.

Séances animées par Beoforme

14h30-15h30

Tous les lundis

Du 13/05/2024 au 24/06/2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

