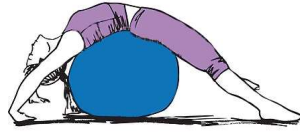




# SECTION PILATES



Besoin de vous débarrasser des kilos superflus pris pendant les vacances ?  
Envie de retrouver votre souplesse d'antan ?

**Le cours de Pilates est fait pour vous !**

Cette méthode de gym douce est basée sur le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.



Le CSAG vous propose des cours de Pilates,  
sur les conseils d'un coach habilité, **Éloïse FOUCOUT**,  
tous **les mardis soirs de 19h00 à 20h00**  
**au Dojo** de la caserne La Redoute.

**Responsable : Catherine MORVAN**

**Horaires – Adresse : Mardi 19h00 – 20h00 / Dojo – Caserne de la Redoute**

**Cotisations : 140 euros**

**Contact : 06 93 13 54 99**

**Mail : [catherinemorvan57@gmail.com](mailto:catherinemorvan57@gmail.com)**

**Reprise des cours le mardi 1er septembre 2020**

**Le petit + de la section : lorsque les recommandations sanitaires ne permettent pas les cours en présentiel, notre coach Eloïse assure la continuité des cours en visio !**