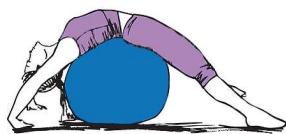




# SECTION RENFORCEMENT MUSCULAIRE + PILATES

**Vous cherchez un sport complet afin de perdre vos petits kilos superflus et vous muscler en profondeur ?**

Et bien ne cherchez plus et venez essayer la combinaison de ces deux sports :



**45 minutes de renforcement musculaire, suivies de 45 minutes de Pilates** afin de muscler et raffermir votre silhouette, tout en travaillant souplesse et étirements.

Le CSAG vous propose ces 2 disciplines en un seul cours ,  
sur les conseils d'un coach habilité, **Éloïse FOUCOUT**,  
tous les **lundis soirs de 19h00 à 20h30**  
**au Dojo** de la caserne La Redoute.

**Responsable** : Clotilde MARTY-BEAUDOIN

**Horaires – Adresse** : Lundi 19h00 – 20h 30 / Dojo – Caserne de la Redoute

**Cotisations** : 240 euros

**Contact** : 06 60 55 04 12

**Mail** : clo.marty@hotmail.fr

**Reprise des cours le lundi 31 août 2020**

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