



**BOUGEZ**  
AVEC LA MJC !

**NOUVEAUTÉ EN 2017/2018**

## **PILATES**

### **MÉTHODE DE GYM**

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

## **STAGE**

### **DÉCOUVERTE GRATUIT**

Mardi 18 Avril

A 18h30 et A 19h30

MAISON DE LA DANSE

15 personnes maximum par séance

INSCRIPTIONS auprès de la MJC 02 41 34 35 87

Et auprès d'Angélique GUITTER 06 75 36 60 84

Mail : [accueil@mjc-avrille.asso.fr](mailto:accueil@mjc-avrille.asso.fr)