

## Cours de Pilastres, à la ferme du Tuco

Chaque jeudi soir, hors vacances scolaires



Cours de Pilastres, à la ferme du Tuco

Marylène, animatrice sportive diplômée et certifiée Pilates, démarre cette semaine, le 10 novembre, un cours de Pilates, chaque jeudi de 20h à 20h45 (hors vacances scolaires), à la ferme du Tuco à Moncorneil-Grazan. Il reste encore quelques places disponibles.

Le Pilates est une technique de renforcement musculaire qui met l'accent sur la respiration profonde dans les exercices et sur la connexion entre le mental et le corps dans un objectif de renforcement des chaînes musculaires profondes.

**Tarif** : 23 euros par mois ou 69 euros par trimestre

Pour informations et inscriptions, **contacter Marylène** : [cabrylene@gmail.com](mailto:cabrylene@gmail.com)