Information nouveaux cours:

Pilates :	Lundi	17h30 – 18h25	Niveau débutant
	Mardi	10h00 – 10h55	Niveau moyen-débutant

Le Pilates est une méthode d'entraînement douce qui vise principalement à **renforcer les muscles profonds du corps** (abdomen, dos, plancher pelvien) **et à maintenir la mobilité de ta colonne vertébrale**. Objectif : force intérieure, stabilité, souplesse et plus de légèreté dans ton quotidien.

Durée : 19 mai au 7 juillet (7x)

Lieu : Atelier de Gym karinbewegt.ch
route de la Gare 4, 1786 Sugiez

→ **Cours d'essai (sur inscription) : Lundi 12 mai, 17h30**

Je me tiens volontiers à votre disposition pour toute question.

Infos & contact: **Karin Walther – 076 335 99 20 – www.karinbewegt.ch**