

#StudioPilates

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

MATIN

9h20 - 10h15

SENIOR

9h10 - 10h05

NIVEAU 2

10h15 - 11h10

NIVEAU 1

11h20 - 12h15

SENIOR

9h10 - 10h05

NIVEAU 1 & 2

10h15 - 11h10

NIVEAU 1

11h20 - 12h15

DÉBUTANT

11h05 - 12h00

NIVEAU 1

APRÈS-MIDI

14h30 - 15h25

NIVEAU 1

15h20 - 16h15

DÉBUTANT

18h45 - 19h40

NIVEAU 1

19h50 - 20h45

NIVEAU 2

Le Pilates est une méthode de **renforcement des muscles posturaux** accessible à tous, pour le bien être physique et mental.

Les bienfaits sont nombreux :

- Lutter contre le mal de dos,
- Renforcer les abdominaux et le périnée
- Améliorer la posture (mieux se tenir)
- Se détendre (travail sur la respiration)



📍 Rue Georges Charpak - 79200 Châtillon sur Thouet

📞 07 71 01 47 41

✉ contact@lasalle149.fr

📘 /lasalle149

📷 la_salle149

Nos horaires d'ouverture

Présence des coaches, du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 12h30

Accès libre 6h à 23H. 7j/7 en fonction des abonnements

• LA SALLE 149 •

#Surpassez-vous

**PENSEZ À RÉSERVER
VOTRE PLACE EN LIGNE**



PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2020/2021

WWW.LASALLE149.FR