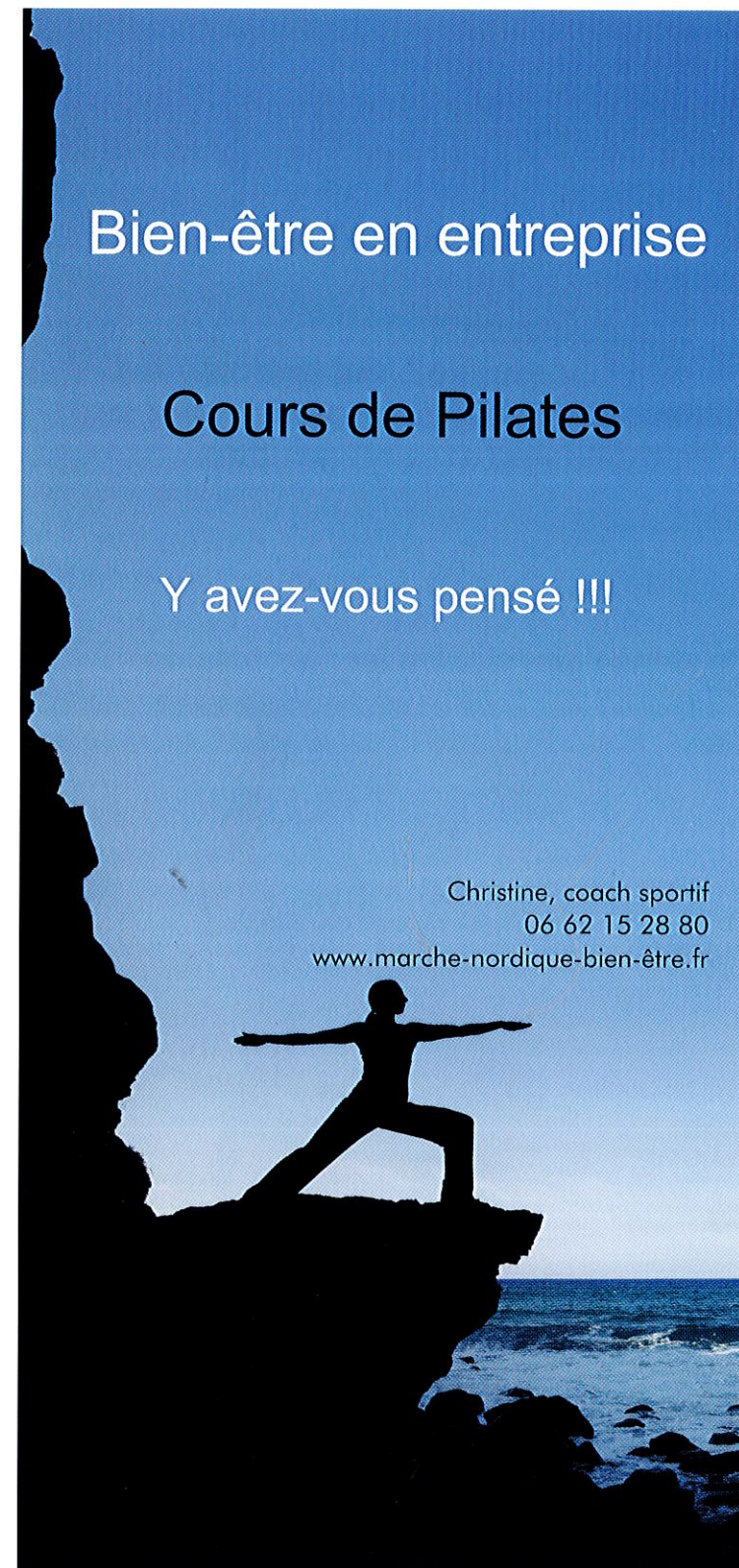


Bien-être en entreprise

Cours de Pilates

Y avez-vous pensé !!!

Christine, coach sportif
06 62 15 28 80
www.marche-nordique-bien-être.fr



Le Pilates c'est quoi.....

Une méthode douce de gymnastique dite " posturale " qui renforce les muscles profonds du corps par le mouvement et la respiration.

La pratique du Pilates en entreprise aide vos salariés à retrouver leur forme et réduit le stress qu'ils peuvent avoir dans l'exercice de leur profession.

N'HESITEZ PLUS !!!



06 62 15 28 80
LALICE Christine
www.marche-nordique-bien-être.fr