La Dynamique

PILATES

4 Séances découvertes gratuites

Jeudi 5 et 12 juin
18 et 25 septembre 2025
19h15 à 20h15

Salle polyvalente, la Chapelle Bouëxic

Fédération Française EPGV

Objectifs bien-être:

- **Renforcer les muscles en douceur**
- **Se tenir mieux au quotidien, combattre le mal de dos**
- **Devenir plus mobile et plus souple dans tous les mouvements fonctionnels**
- **Se tonifier et s'affiner efficacement**
- **Combattre le stress en travaillant sa respiration**

LA CHAPELLE BOUEXIC