

SANTÉ vous bien

Parisot / Couffouleux

C'est la reprise à partir du 10/09 !



PILATES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
PILATES SANTÉ
FIT BALL KIDS
MÉDITATION-RELAXATION



INSCRIPTIONS

• **Samedi 28/08 et Mercredi 01/09**
Parisot de 9h à 10h30
Épicerie 2 Bonne Heure

• **Dimanche 5/09**
Rabastens le matin
Forum des associations

• **Mercredi 08/09**
Rabastens de 10h30 à 12h
Atelier de la Danse

• **Vendredi 10/09**
Couffouleux de 18h à 19h
École Jean-Louis Etienne (salle)



Adhésion annuelle de 12€
(9€ à partir du deuxième
membre du même foyer)
Cotisation annuelle
Cours à l'unité
Carte de 20 cours Pilates
(inscription possible
en cours d'année)



✉ dklic.parisot@gmail.com

☎ 06 61 43 21 11

f Dklic Parisot



Structure conventionnée
sport-santé



PLANNING 2021-2022

P PARISOT **C** COUFFOULEUX

Sous réserve des disponibilités de salle et d'un effectif suffisant.
Tapis personnel, « Swiss ball » et masque non fournis.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			9h P PILATES		9h P PILATES	
					10h P RENFORCEMENT	
17h30 P FIT BALL KIDS				17h15 C PILATES SANTÉ		
18h45 P RENFORCEMENT				18h15 C PILATES		
19h30 P PILATES				19h15 C RENFORCEMENT		
20h20 P MEDITATION				20h C PILATES		

Cours en période scolaire & événement 1^{ère} semaine des vacances. Reprise à partir du 10 / 09 et du 13 / 09.



PILATES

Tonification des muscles profonds, maintien de la mobilité articulaire & souplesse du corps.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Abdo-fessier, global & étirement.



PILATES SANTÉ

Public à pathologies, femmes enceintes (pré & post natal), 8 personnes max.

FIT BALL KIDS AVEC « SWISS BALL » (6-13 ANS)

Développer l'équilibre, la concentration, les abdos. Améliorer la posture, un atout santé pour s'amuser, renforcer ses muscles, les détendre et les étirer (encadrement adapté aux différents âges). Minimum 8 enfants.



MÉDITATION-RELAXATION

Meilleure gestion du stress, équilibre physique-mental, concentration.



ENCADREMENT

Coach forme, bien-être et santé (EFORMip)



Adhérents : bénéficiez d'1h de massage Thaïlandais (Tarif préférentiel avec PILA corps sur la période de vacances scolaires)