



DYNAMIC'GYM : REPRISE DES COURS ANNEE 2019/2020

DYNAMIC'GYM VOUS PROPOSE POUR L'ANNEE **2019/2020** sous l'animation de Michelle VENDRA, DES COURS DE PILATES pour adultes et séniors (exercices ciblés de renforcement musculaire profond en statique et en sécurité, d'équilibre, d'étirements et de respirations). Une expérience revitalisante pour prendre ce temps de se retrouver et de retrouver son énergie intérieure, de se préparer à l'arrivée de la rentrée afin de dynamiser son corps et son esprit, gagner en vigueur et en force avec la méthode pilates. Une expérience où tout est pensé avec justesse, la philosophie et l'exigence du travail de Joseph Pilates, des conditions favorables pour renouer avec soi.....

LES INSCRIPTIONS AURONT LIEU LE MERCREDI 11/09/2019 DE 18H00 A 20H00, A LA SALLE POLYVALENTE DE ST PIERRE DE MÉSAGE .

VOUS MUNIR IMPERATIVEMENT D'UN CERTIFICAT MEDICAL NOTE DESSUS PILATES, ET DE VOTRE PAIEMENT. TOUTE INSCRIPTION SERA VALIDEE LORSQUE LE DOSSIER SERA COMPLET.

ATTENTION LES COURS DE PILATES SONT LIMITES A 8 PERSONNES MINIMUM ET 11 PERSONNES MAXIMUM

LES COURS RECOMMENCENT LE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019 à 18h15 aux horaires suivants :

- < les lundis de 18h15 à 20h00 (hors vacances scolaires)
- < les mercredis de 18h15 à 20h00 (hors vacances scolaires)
- < les vendredis de 9h00 à 09h45 et de 10h à 10h45 (hors vacances scolaires)

NOS TARIFS ANNUELS (cotisation + adhésion à la fédération) pour une heure de cours par semaine du 16 septembre au 30 juin :

Habitants de st pierre de mésage :

- 3/4 heure de pilates 190 euros

Les extérieurs :

- 3/4 heure de pilates 195 euros



Pour tout renseignements :

- < Par tél (le soir entre 19h00 et 20h00) : 06.60.42.09.36 ou 04.76.78.99.23
06.71.26.02.34
- < Le jour des inscriptions

L'EQUIPE DYNAMIC'GYM