

Saison 2022-2023 :
**Cours collectifs de Pilates, gym douce hypopressive De Gasquet
et Vinyasa Yoga**

(cours sur tapis avec matériel varié: élastiques, sangles, briques, petites balles et gros ballon, cercles, rouleaux, poids etc.....)

POUR TOUS LES COURS : venir en tenue confortable, apporter son tapis

LLN	LUNDI : à partir du 12 sept 2022 18h : Pilates intermédiaire 19h : Pilates/De Gasquet open level 20h : VINYASA YOGA Nouveau cours !	Salle Hepsilon 2 rue des poètes (Quartier Bruyères)
------------	---	--

BRAINE- L'ALLEUD	MARDI : à partir du 16 août 2022 18h : Pilates open level 19h : Pilates débutants 20h : Pilates niveau avancé	Espace Ici&Maintenant 187-189 rue Jean-Volders
-----------------------------	--	--

Infos et inscriptions : Nathalie 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com

COURS INDIVIDUEL, EN DUO, TRIO SUR DEMANDE