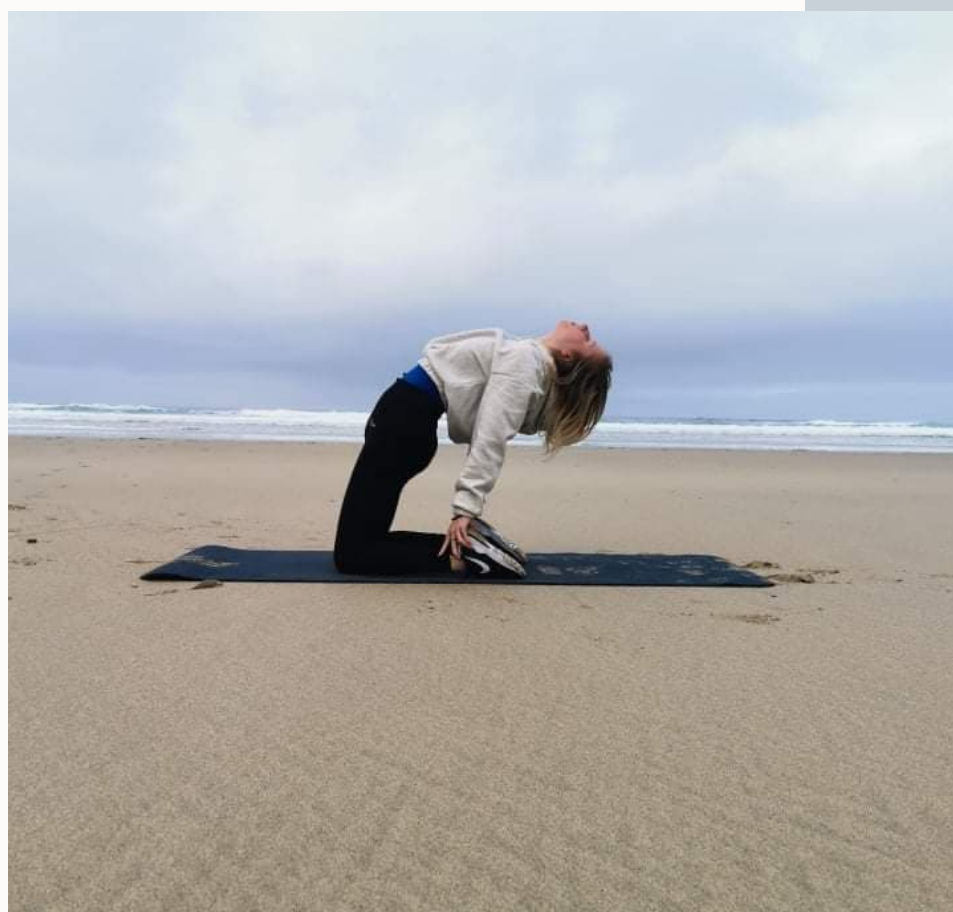




envie de renforcer vos muscles profonds, sculpter votre silhouette, améliorer votre équilibre, travailler votre système cardiovasculaire

PROFITER DES COURS DE PILATES ET/OU CARDIO-PILATES AU SEIN DE VOTRE CAMPING



pilates - 30 min *débutant/intermédiaire*

*Améliore la posture et l'équilibre.
Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions.
Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique. Renforce la sangle abdominale.*



Cardio - Pilates - 30 min *débutant/intermédiaire*

*Amélioration de la posture
Travail du coeur (aérobie)
Silhouette affinée
Travail des muscles profonds
Diminution du stress
Meilleure énergie au quotidien
Renforcement musculaire*

INSCRIPTION :

**SUR LA FEUILLE D'INSCRIPTION AU CAMPING OU
AU 06 87 05 81 77,**

COURS À PARTIR DE 3 PARTICIPANTS.

**RÉSIDENTS: 4 € LE COURS 6 € POUR 2 COURS
VISITEURS: 5 € LE COURS 8 € POUR 2 COURS**

