Mieux vivre... autrement

VOUS PROPOSE SES COURS DE PILATES

à l'Espace Falguière Paris 15e

12 rue Falguière 75015

Ne pas jeter sur la voie publique.
Impression Vistaprint.

CHAQUE LUNDI MATIN DE 9H45 À 10H45

en petit groupe (8 personnes maximum)
dans un cadre zen et accueillant



Pour travailler en profondeur
et tonifier les muscles de la sangle abdominale, du dos et des fessiers
Pour gagner en souplesse
et en contrôle du mouvement
Pour améliorer son équilibre

Animés par Alice Siché, éducateur sportif
et préparateur physique D.E. certifiée en pilates classique

Renseignements, réservation et inscription
par téléhpone ou Whatsapp au : 0766042411
ou par mail : contact@mieuxvivreautrement.com