

NOUVEAU COURS



# PILATES

Méthode douce pour tous



La **méthode PILATES** est basée sur une meilleure conscience de soi et de son corps par la pratique d'exercices harmonieux qui apportent bien-être intérieur, souplesse, équilibre et ce dans le respect de chacun.

Séance d'ouverture

**GRATUITE**

**Le 1 décembre 2016 à 10H**

**Maison du Protestantisme**

3 rue Claude Brousson - 30000 NÎMES

**Jeudi de 10H à 11H**

(Cours collectif limité à 15 personnes)

**TARIFS** : 45 € / Mensuel **ou** 130 € / Trimestriel

(une **séance découverte gratuite** pour toute nouvelle inscription durant l'année)

**INSCRIPTION** : Mireia 06.49.92.14.72

Instructeur **Pilates** et Partenaire **Gimfeel** du Gard