

PILATES



Lundi

de 9h30 à 10h30

ou de 10h45 à 11h45



Jeudi

de 18h30 à 19h30

séances animées par *Valérie*

Reprise le 07/09/2026

Salle des fêtes de MIRAMONT de Quercy

Une méthode de renforcement des muscles profonds pour corriger les mauvaises postures mais aussi rendre plus souple, tout en apportant vitalité et bonne humeur !

Renseignements : Genevieve : 06 07 63 82 26 – Dominique : 06 87 01 84 58

Valérie : 06 70 64 54 97

gymattitude82200@gmail.com

 **Epgv Montesquieu**