



🌿 ASSOCIATION HORIZONS PARTAGÉS 🌿

COURS DE PILATES – OUVERTS À TOUS

💎 Nouvelle séance découverte 💎

📅 Mercredi 3 décembre 2025 - 📍 Salle polyvalente de Matafelon

🕒 10h à 12h (1h Pilates + 1h thématique : posture, équilibre...)

➡ À partir de janvier 2026

Cours réguliers deux mercredis par mois - 🕒 10h à 12h

💰 Tarifs (valables pour la séance découverte et les cours réguliers)

- Adhérents : 20 € par séance de 2h
- Non-adhérents : 25 € par séance de 2h

⚠ Mise en place confirmée dès 15 inscriptions

🌸 Pourquoi le Pilates ?

✓ Améliore la posture - ✓ Renforce souplesse et tonicité - ✓ Favorise bien-être et détente

📌 Inscriptions & renseignements

Association Horizons Partagés - 📞 06 47 88 66 40 - 📧 Horizons.Partages@gmx.fr

👉 Venez découvrir le Pilates et partager un moment de bien-être !



P I L A T E S