



ASSOCIATION HORIZONS PARTAGÉS

Cours de Pilates et gymnastique adaptée



➡ Depuis janvier 2026

Deux mercredis par mois – de 10h à 12h

- **10h – 11h : Pilates**
Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture et prévention des douleurs dorsales.
- **11h – 12h : Gymnastique adaptée**
Exercices variés pour travailler l'équilibre, la mobilité, la coordination et l'endurance douce.

Deux approches complémentaires pour entretenir sa santé et rester en forme durablement.

👉 **Cours encadrés par un éducateur sportif diplômé**, formé à l'accompagnement de tous les publics et à l'adaptation des exercices selon les capacités de chacun.

📄 Participation

- **20 € la séance complète (2 heures)** : Pilates + gymnastique adaptée
- **10 € pour une seule heure d'activité**
- **Forfait si le groupe atteint 15 participants**

🌸 **Une activité complète pour entretenir sa santé** : L'association du Pilates et de la gymnastique adaptée permet de :

- | | |
|---|---|
| ✓ améliorer la posture et protéger le dos | ✓ entretenir la forme physique en douceur |
| ✓ renforcer les muscles profonds | ✓ favoriser la détente et le bien-être |
| ✓ travailler l'équilibre et la mobilité | |

📌 Inscriptions & renseignements

Association Horizons Partagés - ☎ 06 86 13 10 81 - ✉ Horizons.Partages@gmx.fr

🌿 Envie de prendre soin de vous dans une ambiance conviviale ?

Venez découvrir le Pilates et la gymnastique adaptée, et partager un moment de bien-être.

Ouvert à toutes et à tous – chacun avance à son rythme.

