

# Cours de Pilates

## Vendredi de 12h30 à 13h30

La section locale ADAS propose des cours de Pilates animés par un professionnel, Grégory RIOU, dans la salle ADAS.

La méthode Pilates est une méthode de renforcement musculaire douce aux nombreux bienfaits. Elle permet de renforcer les muscles profonds du corps et améliorer sa force, sa souplesse, sa coordination et le maintien d'une bonne posture.

Les cours auront lieu chaque semaine de septembre à juin sauf pendant les vacances scolaires.

**1<sup>er</sup> cours : vendredi 5 septembre 2025.**



**Inscriptions et renseignements auprès de :**

Raphaël Cournol : raphael.cournol@inrae.fr

Myriam Ghali : myriam.ghali@geves.fr

**Date limite d'inscription : 31 juillet 2025**

- **Nombre de places limitées, vous serez avertis par mail lorsque le nombre sera atteint.**
- **L'activité sera annulée en dessous de 10 inscrits.**

Chèque à l'ordre de l'ADAS ou paiement par chèque-vacances (*être à jour de sa cotisation en 2025*).

**Bulletin d'inscription**

<b>NOM Prénom :</b> _____ <b>Mail :</b> _____	Nombre de places
Tarif Adassien	_____ x 70 €
<b>Total</b>	_____ €