

Pilates – Cours d’essai

Jeudi 26 juin de 12h30 à 13h30

Vendredi 27 juin de 12h30 à 13h30

La section locale ADAS va proposer des cours de Pilates animés par un professionnel, Grégory RIOU, dans la salle ADAS à partir du mois de septembre.

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.

**Vous n’êtes pas sûr de vous lancer ?
Profitez d’un cours d’essai pour prendre votre décision !!**



Inscriptions et renseignements auprès de :

Raphaël Cournol : raphael.cournol@inrae.fr

Myriam Ghali : myriam.ghali@geves.fr

Date limite d’inscription : 6 juin 2025

- **Nombre de places limitées, vous serez avertis par mail lorsque le nombre sera atteint.**
- **L'activité sera annulée en dessous de 5 inscrits.**

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

Bulletin d’inscription

NOM Prénom : _____ Mail : _____	Nombre de places
Cours d’essai du jeudi 26 juin	
Cours d’essai du vendredi 27 juin	_____