

Cours de PILATES



Physioabbet
Martigny

Le Pilates regroupe un ensemble d'exercices debout et au sol.

Il favorise le renforcement de la musculature profonde des ceintures abdominale et dorsale ainsi que l'amélioration de votre posture, de votre équilibre et de votre souplesse.

Où? Physioabbet

Quand? Lundi 18h-19h
Cours moyen

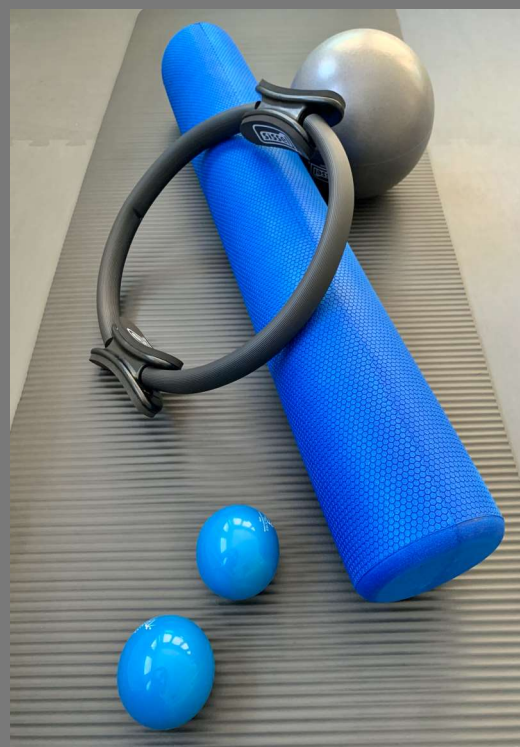
Mardi 12h-13h
Cours débutant

Jeudi 18h-19h
Cours moyen

Qui? En groupe de 5 personnes
avec Stefanie et Adriana,
Physiothérapeutes et
Instructrices Pilates

Prix? Abonnement d'environ 3 mois (24.-/ séance)

Inscriptions? 027 722 59 01 secretariat@physioabbet.ch



www.physioabbet.ch