

Pilates



Pour qui ? : Ados dès 16 ans / Adultes

Quand ? : Lundi de 17h30 à 18h30
ou 18h30 à 19h30

Avec qui ? : Lola BONDON

Où ? : Grand Studio (1er étage)

Diminuer les tensions et le stress. Les bienfaits du Pilates sur le dos et les cervicales. La méthode Pilates permet de se tonifier et de se détendre. Ce sport est adapté à toutes et à tous, quel que soit son âge, son état de santé et ses performances.

TARIFS :

Moins de 25 ans	25 ans et plus
205 €	230 €

« Certificat matwork1 Pilates »

Conditions générales :

L'adhésion à la M.J.C. est obligatoire 18-24 ans : 12 € ; 25 ans et plus : 20 € et non remboursable.

• maison des jeunes et de la culture •

5, impasse Saint Pierre 8900 Auxerre • www.mjcauxerre.org • 03 86 52 35 71