

SPORT-SANTÉ AU FÉMININ !



Une activité physique adaptée pour renforcer les muscles profonds, protéger votre santé et accompagner votre corps à chaque étape de la vie.



Du 7 septembre au 12 octobre 2026 inclus
Saint-Amant-Tallende
Pilates

Les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre, ainsi que le 5 et le 12 octobre, de 9h00 à 10h00.

👂 *Le Pilates est une méthode douce, préventive et accessible à toutes les femmes, à chaque étape de la vie. Que vous soyez enceinte, jeune maman ou simplement soucieuse de votre bien-être, il permet de renforcer les muscles profonds, protéger le périnée, préserver le dos, améliorer l'équilibre et retrouver confiance dans votre corps. Un accompagnement adapté pour prendre soin de vous, avant, pendant et après la maternité, tout en favorisant une meilleure santé au quotidien.*

Séances animées par Marie GOURCY et Marie ROUSSELOT, masseurs-kinésithérapeutes.

Bébé bienvenu

Inscrivez-vous en ligne ou par téléphone.

06 50 01 76 38

Places limitées, 8 femmes/groupe

Scannez le QR Code
**pour en savoir +
& vous inscrire**
ou rendez-vous sur
<https://cptsvaldalliersud.fr/apa>



Participation libre entre 12 et 60 euros pour l'ensemble des séances.