

BRED
BANQUE
POPULAIRE



PILATES LA RAPEE

CHRISTINE GRAVET

09/2022



PILATES LA RAPEE



CHRISTINE GRAVET

01.40.04.72.73

christine.gravet@bred.fr

21

Participants

Les cours ont lieu à l'espace **Villiot**
Quai de la Rapée

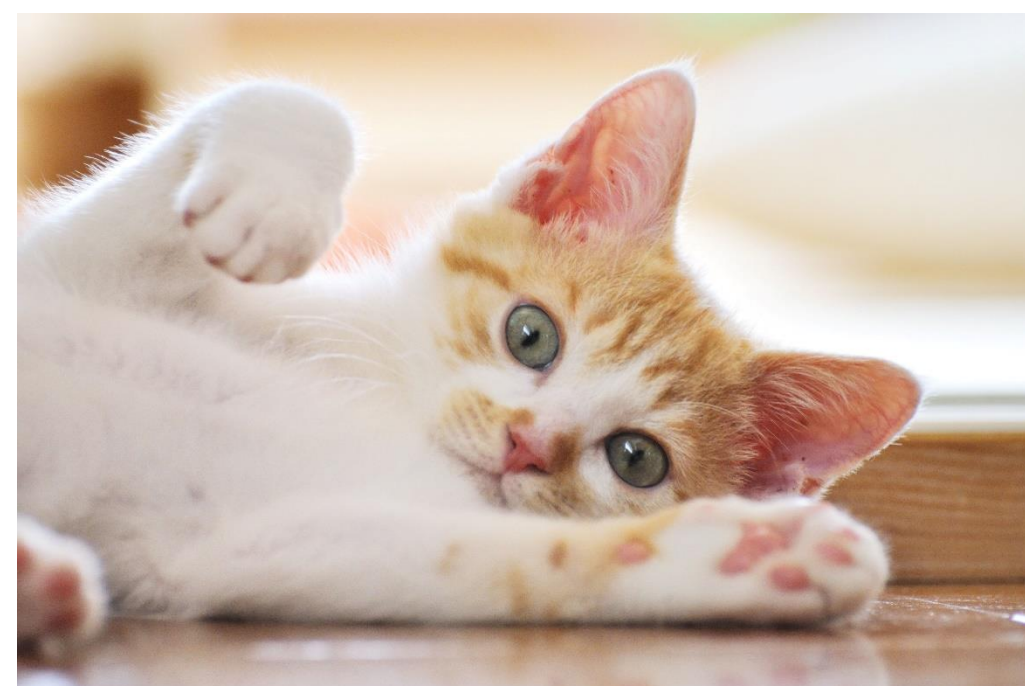
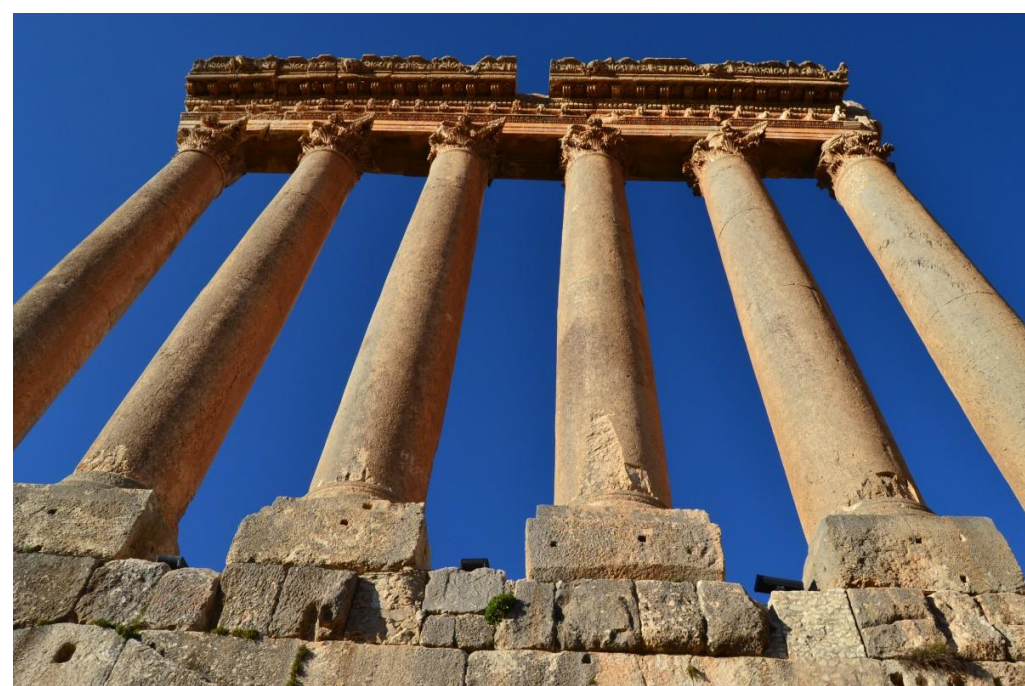
Le Jeudi de 12H à 13H

Notre coach : **PEGGY**



C'est une gymnastique inventée par Joseph Pilates au siècle dernier, basée sur des exercices permettant d'améliorer et optimiser les fonctions du corps.

L'objectif : rendre le corps « fort comme une colonne grecque et souple comme un chat » en utilisant tapis, ballons, cercles et élastiques.



Reprise des cours normalement en septembre 2021, après la pandémie, avec toujours plus de ferveur pour les adhérentes, nous passons de 15 adhérentes à 21, il va falloir pousser les murs!!

