



COURS D'ETE 2020



Cher(e)s Elèves,

Afin de garder la forme cet été, le **FEP de THIAUCOURT** organise des séances de **Pilates** et de **fitness** selon le calendrier ci-dessous. **Les cours ont lieu de 18H30 à 20H00.**

Les exercices de Pilates ont pour effet de renforcer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers. La méthode traite en priorité les muscles posturaux profonds qui soutiennent notre squelette.

↳ **Tarif** : 7 € le cours.

Les cours de fitness se dérouleront de la façon suivante : une partie dynamique (mouvements simples), une partie de tonification musculaire pour terminer par des étirements.

↳ **Tarif** : 7 € la séance.



Ces séances « tous niveaux », accessibles à tous, auront lieu à :
L'Espace Yves Duteil,
Rue de Verdun à Thiaucourt (54470)

Renseignements auprès de Christiane Bouttet : bouttet.christiane@gmail.com

Ou Céleste BLONDEAU au 03 83 81 97 27

Au plaisir de vous voir bientôt !

Pour respecter les mesures sanitaires :

- Nous vous conseillons de venir avec votre tapis.
 - Nous nous réservons la possibilité de limiter le nombre de participants ou de changer de lieu.
- Vous serez informés.**

JUILLET

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Christiane Pilates

AOUT

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Marlène Fitness