



**C'EST LA REPRISE**



**A PARTIR DU MERCREDI 2 OCTOBRE 2024**

**DE 17H30 à 18H15**

**SALLE TERRACOTTA**

LES ATELIERS AURONT LIEU TOUS LES MERCREDIS  
CE PROGRAMME EST GRATUIT ET OUVERT A TOUS LES AGENTS  
DES ETABLISSEMENTS DE LA DIRECTION COMMUNE

Le pilates est un cours de renforcement musculaire s'appuyant sur  
la respiration et le maintien de posture pour muscler le corps en  
profondeur.

**Prévoir une tenue de sport, une bouteille d'eau, une serviette et un  
tapis de gym (si possible)**

Renseignements : Sylvie Schiano-Roudier—service animation CHIMB

**\* En dehors du temps de travail**