

ATELIERS PILATES



PLANNING
FEVRIER 2025

MERCREDI 5 FEVRIER

MERCREDI 19 FEVRIER

MERCREDI 26 FEVRIER

DE 17H30 à 18H15

SALLE TERRACOTTA

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**