

ATELIERS PILATES



PLANNING 2026 JUIN

MERCREDI 3 JUIN

MERCREDI 10 JUIN

MERCREDI 17 JUIN

MERCREDI 24 JUIN

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)

*** En dehors du temps de travail**