

Pilates Relaxation

Animé par :
Mr CAZE Gauthier, Association SIEL Bleu

Nous vous invitons à participer à une réunion d'information ainsi qu'à 11 séances collectives encadrées d'1h15 de Pilates et de Relaxation. Chaque participant recevra un tapis de sol, une balle paille ainsi qu'un élastique qu'ils garderont à l'issue des séances. Ces dernières se dérouleront tous les mardis de 10h30 à 11h45 au foyer Jean Bonnafous de Saint Laurent de la Cabrerisse.

Les inscriptions aux 11 séances se feront à l'issue de la réunion d'information et par téléphone auprès de Mr CAZE Gauthier de l'Association SIEL Bleu au 06 69 75 44 92.

DATE

03

**Septembre
2024**

10h30 - 11h45

LIEU

**Saint Laurent de la
Cabrerisse**

**Foyer Jean Bonnafous
6 Place de la Mairie**

SANTÉ

ATELIER



INFOS

**Atelier gratuit sur
inscription auprès de
Mr CAZE Gauthier
au 06 69 75 44 92**

Proposé par



Le programme

LA REUNION D'INFORMATION

Le mardi 03 Septembre 2024 de 10h30 à 11h45 au Foyer Jean Bonnafous, 6 place de la Mairie 11220 Saint Laurent de la Cabrerisse

LES ATELIERS

Les ateliers Pilate Relaxation se dérouleront les mardis de 10h30 à 11h45 au Foyer Jean Bonnafous de Saint Laurent de la Cabrerisse, aux dates ci-dessous :

- 10 Septembre 2024
- 17 Septembre 2024
- 24 Septembre 2024
- 01 Octobre 2024
- 08 Octobre 2024
- 15 Octobre 2024
- 22 Octobre 2024
- 29 Octobre 2024
- 05 Novembre 2024
- 12 Novembre 2024
- 19 Novembre 2024