



**Pornic  
Pilates  
Attitude**

**NOUVEAU**  
A partir du  
**3 septembre**

# UN ESPACE SPORT/SANTÉ

## POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Le Pilates : une gym douce mais puissante qui redresse votre posture, soulage vos douleurs lombaires, modèle votre corps, vous assouplit, vous détend et vous fait respirer profondément.



### SANTÉ PILATES

Pour bien vieillir  
et maintenir votre autonomie :

- Pilates séniors
- Pilates adapté (lombalgies, arthrose, ...)
- Pilates pré/post-natal
- Pilates niveau 1

COURS PAR PETITS GROUPES POUR UNE MEILLEURE ADAPTATION  
MATÉRIEL ADAPTÉ

EN COMPLÉMENT : COURS CARDIO  
(marche nordique, réveil musculaire, ... avec Anne Vallée)



### SPORT PILATES

Pour vous entretenir ou  
parfaire votre niveau :

- Pilates niveau 2 -3
- Flow Pilates (chorégraphie)

**RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS**  
Michèle Massoubre  
06 10 45 51 05  
Mail : [pornicpilatesattitude@sfr.fr](mailto:pornicpilatesattitude@sfr.fr)

**NOUVELLE SALLE DE SPORT DECATHLON**  
10 rue Jean Monnet - 44210 Pornic

Cours Initiation / Découverte du pilates  
Samedi 30 juin 2018 à 10 h  
Samedi 1<sup>er</sup> septembre à 10 h  
S'inscrire directement sur le site  
DECATHLON PORNIC