



## Cours de Pilates

Salle d'Enjoyoga  
16 rue de Bel Air,  
79 000 Niort

# Pilates Niveau débutant

Renforcement musculaire doux axé sur le travail de la sangle abdominale. Inclut des étirements et un travail de mobilité articulaire. Convient à tous et à toutes! Y compris les femmes après leur accouchement (après rééducation périnéale), pour les séniors, pour les personnes ayant des maux de dos.

Les Vendredis de  
12h30 à 13h30

Contact et inscriptions auprès de Justine  
06 13 95 38 93  
[justineduverneix78@hotmail.fr](mailto:justineduverneix78@hotmail.fr)

Réduction de 15% pour les anciens  
adhérents!





## Cours de Pilates niveau débutant

Cours collectif axé sur le renforcement musculaire doux de la sangle abdominale et du dos, au poids de corps, mais aussi utilisation de cercle Pilates, gros rouleau, ballon paille.

### Inscriptions:

A l'année : 250 Euros, payable en 3 fois (par chèque) à l'ordre de Justine Duverneix

A la séance : 15 Euros

Carnet de 10 séances: 120 Euros

1 cours par semaine et selon le calendrier Enjoyoga.

1 séance d'essai gratuite.

Ce cours convient à tous et à toutes et vous permet de rester en forme!

En tant que professeur, je m'adapte durant mon cours si vous avez des soucis de santé en particulier.

Professeur : Justine Duverneix, diplômée d'un BP JEPS AGFF et de la formation Pilates Niveau I avec Grazia Del Oglio.



Justine  
Duverneix