

# ASSOCIATION FONTENAY PILATES



**Vous souhaitez sculpter votre corps en douceur, Améliorer votre posture et développer votre souplesse progressivement. Le Pilates permet de modeler sa silhouette grâce à un renforcement des muscles profonds. Les exercices sont divers et variés pour satisfaire tous les profils et tous les niveaux.**



**Alors, venez vous inscrire à FONTENAY PILATES lors du forum des associations qui aura lieu de 14h00 à 18h00**

**Le samedi 3 septembre 2022 au foyer polyvalent**



**Les cours ont lieu les lundis de 14h à 15h au foyer polyvalent**