



PILATES

Saison 2019

Du 1^{er} janvier au 31 décembre

Lieu
des cours

233 Boulevard St Germain (6^{ème} étage + 1)

Horaires
des cours

Vendredi 12h15 à 13h15 et 13h15 à 14h15

Tarifs
de la section

300 € / an

3 trimestres hors vacances scolaires

Cotisation
ASCAN

**30 cours minimum par saison
(moins de 10 € / cours)**

Intérieurs **45 €**

Extérieurs **70 €**

12 personnes maximum / cours

La méthode Pilates est un système d'activité physique développé au début du XX^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.

Elle est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires.

- Renforcement des muscles profonds
- souplesse
- respiration
- posture

2 niveaux :

Pilates Débutant : travail au sol, petits accessoires

**Pilates Intermédiaire : non accessible aux débutants
travail au sol, petits accessoires**

Contacts
téléphoniques

Patrick Buchmann

01 40 63 57 03

06 03 50 70 78

Contacts mail

pbuchmann@assemblee-nationale.fr

Site internet