



A.T.L.
Les Amis du Temps Libre
de Frahier et Chatebier

Nouvelle activité pour la saison 2019-2020

PILATES

Méthode Pilates : ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds responsables de la posture et au bon équilibre du corps.

Les bienfaits de cette discipline douce sont (entre autres) l'amélioration de la posture, le soulagement des douleurs chroniques du dos, le raffermissement des abdominaux et des cuisses.

Le corps devient plus fort et souple.

Les séances auront lieu :

le jeudi de 14h à 15h

(hors périodes vacances scolaires)

Salle culturelle de Frahier (parking mairie)

Pour tous renseignements : tél 06 72 38 06 67

Des places sont disponibles, Il est toujours possible de s'inscrire .

Les Amis du Temps Libre
23 rue de Belfort 70400 Frahier et Chatebier
Président Gérard MENIGOZ
amisdutempslibre@gmail.com