

# Gymnase Henri Beaufol Graçay

*Centrage-respiration-concentration- contrôle -précision-fluidité*



6 bienfaits que le  
**PILATES**

VOUS  
apportera



Nouveau  
A partir de septembre

Les samedis  
de 10h à 11h et de 11h à 12h

**PILATES**

*Méthode animée par Stéphane*

Inscription et cours d'essai

Samedi 8 septembre 2018

Au gymnase ou au forum des associations

*Inscription à l'année*

Renseignements : 02.48.51.29.28  
Association Les Cothurnes section danse



I.P.N.S.