

L'association de l'APE Cuvat vous propose des cours de

## PILATES et ZUMBA



### ZUMBA MERCREDI 9H45 - 10H30 SALLE POLYVALENTE

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble en dansant. Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde, sur des chorégraphies faciles à suivre.



### PILATES MERCREDI 10H30 - 11H15 SALLE POLYVALENTE

Avec le Pilates, vous vous muscliez en longueur et non en masse. Votre silhouette s'affine, votre musculature se tonifie. Cette méthode vous fait prendre conscience de votre corps et de l'importance d'une bonne posture. Elle vous aide aussi à améliorer votre équilibre et votre souplesse. Elle peut également contribuer à soulager et à prévenir les maux de dos..



**Début des cours mercredi 6 septembre - Essai gratuit**  
**Paiement en plusieurs fois - Cours pendant les vacances scolaires**

**Tarifs : 15 € / frais de cotisations à l'APE de Cuvat**

**PILATES : 250€ / Année**

**ZUMBA : 250€ / Année**

**Les 2 cours : 450€ / Année**

Renseignements et inscriptions :

Audrey GARNIER - Tel : 06.10.60.42.45

Mail : [breugnot2000@yahoo.fr](mailto:breugnot2000@yahoo.fr)