

Association ASCD

SPORT, ÉNERGIE & CONFIANCE !

DÉCOUVERTE GRATUITE

PILATES

Renforcement musculaire
en douceur, posture
et respiration.

&

FIT BALL

Équilibre, coordination
et renforcement en douceur
sur gros ballon.



LUNDI 22 JUIN 2026

17h30 – 18h30 : Cours de Pilate

18h45 – 19h45 : Cours de Fit ball

SALLE MULTIFONCTIONS DU DÉLUGE

OUVERT À TOUTES ET À TOUS !

Tous niveaux - Ambiance conviviale

Infos : 06 18 56 23 83 | 06 22 47 43 71

Aucune inscription requise, venez directement !