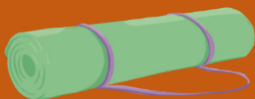


**Avec Cassafieres Laure,**  
Masseur-kinésithérapeutes  
Diplômé d'état

**MERCI**



VENEZ PRATIQUER LE  
**Pilates/Atelier**  
**du ventre**

*Avec votre kinésithérapeute.*

Tous les

- **Lundis 10h30 ou 18h00**
- **Mercredis 12h30**



*Au cabinet de Kinésithérapie,  
21 Bd Gambetta 34110  
Frontignan  
04.67.48.11.85*

# La flexibilité par la force

Le pilâtes est une mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. La méthode fait travailler l'élève dans trois directions principales :  
Le corp, mental et l'esprit.



## OBJECTIFS :

- Maitrise du mouvement
- Renforcement des muscles profond
- Augmentation de la concentration et de la précision
- Diminution du stress
- Gain de souplesse
- Tonification musculaire

## CARTE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Numéro : .....

Date d'adhésion : .....

*Valable 3 mois à compter de la date d'adhésion*

1 cours - 12 €

10 cours - 55 €

20 cours -100 €

Merci de nous retourner la  
Carte jointe à votre moyen  
De paiement (chèque où  
Espèces) lors de votre  
Prochaine visite.