



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*

## ATELIER PILATES ET EQUILIBRE

*avec Sarah*

**Le dimanche 11 décembre 2016**

**Stade Charléty | Salle Boisset de 14h à 15h30**



*Un stage ouvert à tous qui permettra à chacun de découvrir ou redécouvrir les principes du Pilates (respiration, concentration, précision...), et de se servir de ces principes à travers des exercices mobilisant plus spécifiquement l'équilibre. Axer ce temps de pratique sur la volonté d'égaliser les forces pour tendre à davantage de confort et de détente.*

### **INSCRIPTION SUR PLACE :**

Tarifs, stage pilates :

- **13€ pour les adhérents du PUC**
- **16€ pour les extérieurs.**

**PUC | Stade Charléty | Salle Boisset | 17, avenue Pierre de Coubertin 75013 PARIS**