





 Lundi 19.45 - 20.45 



Renforcement du dos
Posture favorable
Corps mobile
...

 Mardi 15.45 - 16.45 

Jeux
Acrobatie
Culbutes
Confiance en soi
Plaisir partagé

 Mardi 9.45 - 10.45 

Renforcement de l'ensemble du corps
Condition
Plancher pelvien
...

 Lundi 9.45 - 10.45 



Agilité, stabilité, équilibre
Maintien de la souplesse du corps
Plaisir du mouvement
...

Nathalie Moser, pédagogue du mouvement, Pilates, école du dos...





 Lundi 19.45 - 20.45 



Renforcement du dos
Posture favorable
Corps mobile
...

 Mardi 15.45 - 16.45 

Jeux
Acrobatie
Culbutes
Confiance en soi
Plaisir partagé

 Mardi 9.45 - 10.45 

Renforcement de l'ensemble du corps
Condition
Plancher pelvien
...

 Lundi 9.45 - 10.45 

Agilité, stabilité, équilibre
Maintien de la souplesse du corps
Plaisir du mouvement
...

Nathalie Moser, pédagogue du mouvement, Pilates, école du dos...

