

Vivre au Congo

Le site des expatriés francophones au Congo

Cours de Pilates & Aqua

Claire B · Friday, October 16th, 2020

Vous avez envie de bouger, de vous défouler, de vous libérer des mauvaises tensions et de retrouver la forme ...

Vali vous attends avec son sourire et son énergie pour la **reprise des cours de Pilates et d'Aqua à la piscine du Palm Beach**, avec un *nouveau créneau pour le pilates le mercredi de 16h à 17h* ☐

N'hésitez pas à réserver votre créneau pour l'aquabike et le Pilates , les places sont limitées !!!

contact : valicongo.aqua@gmail.com / 06 930 30 30



COURS DE PILATES

MERCREDI : 09H-10H
 JEUDI : 18H45 - 19H45
 VENDREDI : 09H - 10H

TRAVAILLER VOTRE GAINAGE avec ou sans petit matériel (FIT BALL, ballon, circle ring ...)
 MUSCLER EN PROFONDEUR votre « centrage » (abdos, lombaires ...)
 TRAVAILLER LA MOBILITE DE VOS ARTICULATIONS
 DEVELOPPER VOTRE SOUPLESSE
 RENFORCEMENT MUSCULAIRE FULL BODY
 AMELIORER VOTRE MAINTEN POSTURAL

places limitées / Contacts : valicongo.aqua@gmail.com / 06 930 30 30

- [PLANNING AQUA SPORTS VALI 2020-2021](#)

This entry was posted on Friday, October 16th, 2020 at 9:22 am and is filed under You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.