



VIVRE SAINT MAURICE

SAINT MAURICE MONTCOURONNE

Association loi 1901 n°0911001965

PILATES

Cours Hebdomadaires



Le **Pilates** est une activité douce qui renforce, étire et rééquilibre la musculature profonde dite posturale. Il a pour règle fondamentale la sécurisation de la colonne vertébrale.

Le **Pilates** peut être pratiqué par tous, il est adaptable à tous les publics, personnes âgées, femmes enceintes...

- Avec **Franck Prunier**, éducateur sportif breveté d'État.
Certifié "The Original Pilates", formé aux chaînes musculaires GDS

Mercredi matin Niveau
9h00 à 10h00
Intermédiaire/avancé*

10h00 à 11h00

- Avec **Carole Ravaud** Niveau
11h00 à 12h00 Basic*
Mercredi soir Niveau
19h15 à 20h15 Basic/intermédiaire*

- Avec **Stéphanie Ben Kheder**, coach sportif certifiée

Samedi matin Niveau
11h15 à 12h15 Basic/intermédiaire*

* sous réserve de 10 inscriptions par cours

Contacts : Marie-Jo Mosinski: 06 66 51 88 76

Martine Brachmann:

06 80 89 53 64

Email : vsmm@free.fr



SAISON 2023-2024

ADHÉSION ANNUELLE:

5 € (St Mauriciens)

10 € (extérieurs)

COTISATIONS:

Pilates

1 cours : 200 €

2 cours : 330 €

Couples : 330 € (1 cours chacun)

Informatique: à la demande

PAIEMENT :

Chèque - Coupon sport



INFORMATIQUE

Nos spécialistes sont à votre disposition pour vous dépanner pour vos petits soucis et logiciels

Contact: 06.08.28.86.56

Email: service.vsmm@gmail.com

APICULTURE



- Initiation, aide à l'installation d'une ruche
- Prêt gratuit de l'extracteur électrique aux adhérents
- Conférences de vulgarisation



- **Référent frelons asiatiques** (lefrelon.com) et autres insectes volants qui font peur: guêpes, frelons, bourdons, abeilles... (**identification, solutions**)

➔ **Conservez nos coordonnées, nous récupérerons gratuitement les essaims d'abeilles qui s'inviteront chez vous au printemps, avant qu'ils s'installent dans votre cheminée...**

Contact : Francis : 06 08 28 86 56

Email: abeilles.smm@gmail.com

Nous serons présents au forum des associations, samedi 9 septembre