



Repères:

- Mardi de 18h à 18h45
- Vendredi de 12h30 à 13h15

Ce cours a pour objectifs le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire.

Accessible à tous.

Source URL: <https://bulleo.epernay-agglo.fr/pilates>