



Soma Pilates

Domicile-Entreprise-Salle d'entraînement

Début des cours

Jeudi 30 septembre 20h00

Coopérative de Santé
de St-Denis-sur-Richelieu
620 chemin des Patriotes
Niveau 1



- Renforcement de la ceinture abdominale;
- Travail postural en vue d'améliorer le maintien de votre colonne vertébrale;
- Plus grande aisance dans vos mouvements au quotidien;
- Tonification des muscles en souplesse au rythme de votre respiration.

514.618.4649
info@somapilates.ca
somapilates.ca  

Emmanuelle Bernard B.A.
Instructrice de méthode Pilates
Entraîneuse personnelle