



VIVRE SAINT MAURICE

SAINT MAURICE MONT COURONNE

Association loi 1901 n°0911001965

PILATES

Cours Hebdomadaires - Salle du bidon



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 Pascale Eléouët, professeure d'EPS diplômée en Pilates fondamental et Pilates intermédiaire:

<u>Mardi soir</u>	<u>Niveau</u>
19h15 à 20h15	Basic/intermédiaire*

- Avec Franck Prunier, éducateur sportif breveté:

<u>Mercredi matin</u>	<u>Niveau</u>
9h00 à 10h00	Intermédiaire/avancé*
10h00 à 11h00	Intermédiaire*
11h00 à 12h00	Basic*

* sous réserve de 10 inscriptions

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

Martine Brachmann : 06 80 89 53 64

Email : vsmm@free.fr



Saison 2022-2023

Adhésion annuelle:

5 € (St Mauriciens)

10 € (extérieurs)

Cotisations:

Pilates

1 cours : 195 €

2 cours : 320 €

Couples : 320 € (1 cours chacun)

Informatique à la demande

Paiement :

Chèque - Coupon sport



INFORMATIQUE

Notre spécialiste est à votre disposition:

- Utilisation des logiciels, sécurité sur Internet, etc
- Smartphones , tablettes, etc

Tarification à la demande

Contact: Timothée Mengelle: 06 73 09 13 82

Email : timothee.mengelle@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 et autres insectes volants qui font peur: guêpes, frelons, bourdons, abeilles...(identification, solutions)

→ *Conservez nos coordonnées, nous récupérons 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 3 septembre