



# VIVRE SAINT MAURICE

## SAINT MAURICE MONTCOURONNE

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 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 3 septembre**