

PRO SENECTUTE

**Gym Seniors**

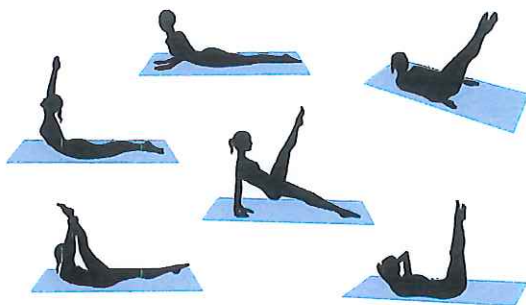
SPORT ET MOUVEMENT

# PILATES

---

**Nouveau cours de Pilates pour seniors dès 50 ans**

---



@ Source : <http://www.asrantonny.fr/pilates/>

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Tout l'intérêt de cette méthode est de ramener son corps dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos.

Ecole de Vandœuvres (salle de gymnastique)  
Route de Pressy 2 – 1253 Vandœuvres

**Lundi de 16h30 à 17h30**

**Leçons offertes 7, 14 et 28 octobre**

Tarifs : 195.- TTC pour 10 leçons  
Minimum 7 personnes pour ouvrir le cours

Renseignements : Av. Ernest Pictet 24 – 1203 Genève - tél. 022 345 06 77  
[gymseniorsge@ge.prosenectute.ch](mailto:gymseniorsge@ge.prosenectute.ch) – [www.ge.prosenectute.ch](http://www.ge.prosenectute.ch)