

Famille du média : **PQR/PQD**
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : **Quotidienne**

Audience : **2164000**

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : **13 septembre 2022**

P.13

Journalistes : -

Nombre de mots : **118**

p. 1/1

Ploufragan

Un deuxième cours de gym posturale ouvre

L'association EPMM sports pour tous propose un nouveau créneau de gym posturale (Pilates) le mardi, de 10 h à 11 h, à la salle du Grimolet, en plus du cours du jeudi, à 20 h 30, au centre Victor-Hugo.

« **Avec ce nouveau créneau, nous espérons toucher les personnes disposant de leur matinée (mères de famille, retraités, personnes actives à horaires décalés...)** », confie la

présidente Annick Jagoret.

La gym posturale ou Pilates permet de travailler la posture, le maintien et l'alignement du corps. Le corps entier est sollicité par un travail de respiration et un travail des muscles profonds.

Contact : tél. 06 84 62 02 05 ou annick.jagoret@orange.fr

