

Nouvelle
Saison.



2026-2027



Pilâtes & Stretching

Renforcer les muscles profonds pour développer une meilleure posture pour un Corps harmonieux et tonique



Assouplissements,
Etirements, Gainage

Commencer le cours par Pilâtes : réveille votre corps, le remet en mouvement, l'oxygène

Et le prépare pour les étirements du Stretching.

Corps souple, esprit détendu : c'est la forme retrouvée.

Rejoignez-nous!

<https://bcs.monclub.app/app/6253f1d248f2a70021fc8245>



Horaires :

Lundi 12h à 13h 20h à 21h	Mardi 9h15 à 10h15 18h30 à 19h30	Mercredi 9h15 à 10h15	Jeudi 12h à 13h	Vendredi 9h15 à 11h15 19h à 20h	Samedi à C.Costes 9h15 à 10h15
---------------------------------	--	--------------------------	--------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Inscriptions possibles toute l'année. **Bois-Colombes : 340 € - Hors BC : 382 €**

Cotisation annuelle forfaitaire donnant accès à l'ensemble des cours au gymnase Smirlian sauf samedi. (sur 35 semaines)

Certificat médical obligatoire. Tenue : vêtement fluide, ballerines/chaussette-chaussons, Tapis, serviette, eau.

Nos coachs dynamiques à votre écoute : **Jurgita & Driss**

Gymnase Smirlian- 11 Avenue Renée - 92270 Bois-Colombes

Bois-Colombes-Sports@orange.fr ou mellouan@yahoo.fr