

UNE NOUVELLE ACTIVITÉ À L'UAICF DE CLERMONT-FERRAND

# Pilates avec Clotilde Amprimoz

La méthode Pilates a été créée par Joseph Pilates et développée aux États-Unis au milieu du XXème siècle. C'est une technique de renforcement musculaire du centre du corps par la respiration, la concentration, la précision et la fluidité des mouvements qui apporte rééquilibrage et bien-être général au corps et à l'esprit.

LIEU : Salle de danse du Centre social Michel Ricou (2e étage)  
5, rue Guynemer  
63000 CLERMONT-FERRAND

## Les mardis de 12h30-13h30

TARIF ANNUEL :

15 cours 154,00 €

30 cours 246,00 €

La pratique de cette activité nécessite une adhésion annuelle à l'UAICF :

Adhésion Cheminots : 22,00 €

Adhésion Non Cheminots : 38,00 €

Un certificat médical pour la pratique du pilates sera demandé à l'inscription.

Une séance d'essai gratuite sera proposée le 17  
septembre 2024

Informations/Inscriptions :

[Clotildeamprimoz@gmail.com](mailto:Clotildeamprimoz@gmail.com) ou 06 50 97 79 95