

# Les résolutions de la rentrée

- ✓ Renforcer son corps
- ✓ Accroître sa souplesse
- ✓ Réduire son stress
- ✓ Augmenter sa capacité de concentration
- ✓ Avoir un sentiment durable de bien-être

## Comment y arriver ?

...en pratiquant régulièrement le

*Pilates*

**Mercredi 19 septembre à 14h et à 15h15**  
**Initiation pour les débutants (CHF 20.-)**

**Chaque mercredi à 12h30**  
**Cours collectif, niveau intermédiaire (CHF 30.- ou CHF 270.- / 10 cours)**

Au Cabinet Phosphorus, Rue du Village 19-21 à Vernier

## Pour tout renseignement et inscription :



Virginie Vaillant  
078 604 34 63  
[www.ilotpilates.com](http://www.ilotpilates.com)