

# Cours hebdomadaires de Pilates sur tapis tous les mercredi & jeudis soir à Watermael-Boitsfort

## Details pratiques

- 📅 **Tous les mercredis** 🕒 **De 19h30 à 20h30** premier cours le 25 février
- 📅 **Tous les jeudis** 🕒 **De 20h à 21h00** premier cours le 26 février
- 📍 **Mercredi: Cabinet médical du col vert**, Avenue du Col-Vert 3, 1170 Boitsfort
- 📍 **Jedi: Espace Ressources des 3 Tilleuls**, 106 av Léopold Wiener, 1170 Boitsfort
- 💰 20 € par séance en liquide (18€/séance pour une carte de 10)
- 🧺 À apporter : serviette et gourde d'eau (tapis de sol fourni)
- 👉 Inscription par:
  - 📞 message ou whatsapp: 0470 99 62 16
  - ✉️ [jquintens@me.com](mailto:jquintens@me.com)

### Renforcez votre corps en douceur.

Un travail complet en petit groupe pour tonifier le centre, affiner les jambes, améliorer la posture et retrouver souplesse et équilibre.

En ayant une pratique régulière vous récupérerez ...

- Un ventre et un dos plus forts
- Des jambes et des fessiers toniques
- Une posture plus droite et équilibrée
- Plus de souplesse et de mobilité
- Un bien-être global



## Qui suis-je?

Je m'appelle Johannes, j'ai 45 ans. Ancien danseur professionnel, animateur de danse en cercle et danses d'animation. J'ai posé mes valises en Belgique, mon pays natal, il y a quelques mois. Passionné par la transmission de notre connexion à notre corps, je propose aujourd'hui de la danse et du pilates à Boitsfort.

Je me réjouis de vous accompagner vers plus de bien-être personnel!

*Bienvenu.e à chacun.e*