

PiYO™



The muscle sculpting
of **PILATES**



The flexibility
of **YOGA**



Nonstop, fluid
MOVEMENT

Cours d'essai gratuit de PiYO

⇒ **MERCREDI 15 Juin**

De 20h15 à 21h15

Piyo : cours de *renforcement musculaire* basé sur le poids du corps en utilisant des postures de Yoga et des mouvements inspirés du Pilates.

C'est un mélange de *force*, d'*équilibre*, de *cardio* et de *stabilité*.

Tous les mouvements sont *chorégraphiés en musique*.

Inscription sur <https://www.mjc-fontanil.fr/page/1843124-sports-piyo>















