

# COURS DE Pilates



**TOUS NIVEAUX**



## LIEU

**Maison Ozanam**  
15, rue René Blum  
75017 Paris



## LE MARDI

- 10h00 – 11h00
- 11h15 – 12h15
- 12h30 – 13h30



## SAISON 2026 – 2027

Du 15 septembre 2026  
au 1<sup>er</sup> juin 2027



Tarif annuel  
**300 €**  
pour l'année  
(30 cours)

+

**15 €**

d'adhésion  
annuelle à  
l'Association



## INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS



**SAMEDI 13 JUIN**  
de 12h30 à 18h00  
**LUNDI 15 JUIN**  
de 14h30 à 16h30  
**MERCREDI 17 JUIN**  
de 12h00 à 14h00



À LA MAISON OZANAM



ET PAR MAIL :

[pilates@maisonozanam.com](mailto:pilates@maisonozanam.com)



RESPIRATION



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



BIEN-ÊTRE

Venez pratiquer une activité  
complète pour le corps et l'esprit!