

**Les Prés Fleuris – MEGEVE (74)**

**Stage de pilates**

**Du 11 au 18 juillet 2020**



Renforcer ses muscles en douceur, retrouver avec plus de force, une silhouette tonique, souple et déliée, se détendre, se relaxer, évacuer le stress et les tensions, voici ce que vous propose ce stage de méthode Pilates.

Une randonnée avec un guide et un après-midi de balnéothérapie sont également au programme.

**SAMEDI**

**A partir de 17h00** : accueil et installation dans les chambres. Cocktail de bienvenue

**DIMANCHE**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**17h30 – 18h30** : pilates

**LUNDI**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**17h30 – 18h30** : pilates

**MARDI**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**14H00 – 17h00** : randonnée avec un guide  
**17h30 – 18h30** : pilates

**MERCREDI**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**17h30 – 18h30** : pilates

**JEUDI**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**14H00 – 17H00** : balnéothérapie  
**17h30 – 18h30** : pilates

**VENDREDI**

**9h30 – 10h30** : pilates  
**17h30 – 18h30** : pilates

**SAMEDI**

**10h00** : départ de la résidence

**Prévoir :**

**Pour la balnéothérapie :**

- maillot de bain et serviette.

**Pour la randonnée :**

- chaussures de marche ou baskets

