

Les Prés Fleuris – MEGEVE (74)

Stage de pilates

Du 24 au 31 juillet 2021



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

10h00 – 11h 15 : pilates
17h30 – 18h15 : pilates

LUNDI

10h00 – 11h 15 : pilates
17h30 – 18h15 : pilates

MARDI

10h00 – 11h 15 : pilates
14H00 – 17h00 : randonnée avec un guide
17h30 – 18h15 : pilates

MERCREDI

10h00 – 11h15 : pilates
17h30 – 18h15 : pilates

JEUDI

10h00 – 11h15 : pilates
14H00 – 17H00 : balnéothérapie
17h30 – 18h15 : pilates

VENDREDI

10h00 – 11h 15 : pilates
17h30 – 18h15 : pilates

SAMEDI

10h00 : départ de la résidence

Prévoir :

Pour le Pilates :

- tapis

Pour la balnéothérapie :

- maillot de bain et serviette.

Pour la randonnée :

- chaussures de marche ou baskets