

**Le Perce Neige – VAL D'ISERE (73)**

**Stage de pilates**

**Du 7 au 14 août 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.

Un pass d'une valeur de **65 €** vous est offert pour vous permettre de faire des activités pendant votre temps libre ainsi qu'un accès à la balnéothérapie.

En savoir plus : <https://portail.atscaf.fr/tourisme/nos-centres-de-vacances/val-disere-le-perce-neige/>

**SAMEDI**

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

**DIMANCHE**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**LUNDI**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**MARDI**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**MERCREDI**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**JEUDI**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**VENDREDI**

**10h00 – 11h 00** : pilates  
**18h00 – 19h00** : pilates

**SAMEDI**

**10h00** : départ de la résidence

**Prévoir**

**Pour le Pilates** : un tapis

**Pour la balnéothérapie** : maillot de bain et serviette.

**Pour la randonnée** : chaussures de marche ou baskets

**A savoir**

L'animatrice propose des massages bien-être