

***Le Pilates, une remise en forme en douceur !***

**du 6 au 13/08/2022**

**A partir de 545 € financier— 595 € non financier**



Avec cette gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques, vous allez travailler en souplesse vos muscles profonds, redécouvrir votre corps, renforcer votre sangle abdominale et améliorer le maintien de votre posture.

Le pilâtes soulage le dos, lutte contre le stress, apporte une sensation de bien-être, permet de se détendre et favorise le sommeil.

Une semaine pour renforcer vos muscles et apaiser votre corps et votre esprit !

**SAMEDI**

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

**19h00** : cocktail de bienvenue

**DIMANCHE AU LUNDI**

**9h15 – 10h30 et 18h00 – 18h45** : pilâtes

**MARDI**

**9h15 – 10h30** : pilâtes

**14h00 – 17h00** : balade randonnée avec un guide

**18h00 – 18h45** : pilâtes

**MERCREDI**

**9h15 – 10h30 et 18h00 – 18h45** : pilâtes

**JEUDI**

**9h15 – 10h30** : pilâtes

**14h00 – 17h00** : balnéothérapie

**18h00 – 18h45** : pilâtes

**VENDREDI**

**9h15 – 10h30 et 18h00 – 18h45** : pilâtes

**SAMEDI**

**10h00** : départ de la résidence

**CONTENU DU STAGE**

**A SAVOIR**

**Le tarif comprend :**

- l'hébergement en pension complète ;
- les cours de pilâtes;
- l'entrée à la balnéothérapie ;
- la balade-randonnée.

**Il ne comprend pas :** la taxe de séjour, les suppléments non mentionnés au programme, les dépenses d'ordre personnel, le transport pour se rendre à la manifestation.

**Minimum de 8 personnes**

**PREVOIR**

Un tapis pour le Pilates

Un maillot et une serviette ;

Des chaussures pour la balade.

[Je m'inscris](#)