ATSCAF
ASSOCIATION TOURISTIQUE SPORTIVE ET CULTURELLE DES ADMINISTRATIONS FINANCIERES

STAGE CULTUREL

***Contact** : 01 44 97 32 59*

VAL D'ISERE — Le Perce Neige (73)

Le Pilates, une remise en forme en douceur !

du 9 au 16/07/2022

A partir de 535 € financier— 585 € 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 MARDI

9h30 —11h00 et 17h00 —18h00 : cours de pilâtes

MERCREDI

9h30 — 11h00 : cours de pilâtes

14h00 — 16h30 : wellness

17h00 — 18h00: cours de pilâtes

JEUDI AU VENDREDI

9h30 —11h00 et 17h00 — 18h00 : cours de 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 au wellness (balnéothérapie) ;

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.

Je m'inscris