

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

**du 27/07 au 3/08/2024**

**À partir de**

**585 € stagiaire financier**

**693 € stagiaire non financier**

*En chambre double*



Développer le corps de façon harmonieuse, renforcer la sangle abdominale... voilà quelques-uns des bienfaits de la méthode « Pilates ».

Force, souplesse, coordination et maintien d'une bonne posture vous permettront de soulager les douleurs chroniques du dos, d'améliorer votre respiration et d'éliminer le stress. Au final, bien-être mental et détente générale garantis !

**SAMEDI**

**À partir de 17 h 00** : accueil et installation dans les chambres.

**19 h 00** : apéritif de bienvenue

**DIMANCHE au MARDI**

**9 h 15 – 10 h 45** : pilâtes

**18 h 15 – 19 h 00** : pilâtes

**MERCREDI**

**9 h 15 – 10 h 45** : pilâtes

**14 h 00 – 17 h 00** : balnéothérapie

**18 h 15– 19 h 00** : pilâtes

**JEUDI**

**9 h 15 – 10 h 45** : pilâtes

**18 h 15 – 19 h 00** : pilâtes

**VENDREDI**

**9 h 15 – 10 h 45** : pilâtes

**18 h 15 – 19 h 00** : pilâtes

**SAMEDI**

**10h00** : départ de la résidence

**À SAVOIR**

**Le tarif comprend :**

- ◆ l'hébergement en pension complète ;
- ◆ les cours de pilâtes ;
- ◆ l'entrée à la balnéo.

**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.**

**PRÉVOIR**

Un tapis pour le pilâtes ;

Un maillot et une serviette.

**Je m'inscris**