

Le Pilates, une remise en forme en douceur !

du 29/06 au 6/07/2024

À partir de

527 € stagiaire financier

630 € 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 17h00 : accueil et installation dans les chambres.

19h00 : cocktail de bienvenue

DIMANCHE AU MARDI

9h30 — 11h00 : cours de pilâtes

14h00 — 17 h00 : initiation à la marche nordique

17h00 — 18h00 : cours de pilâtes

MERCREDI

9h30 — 11h00 : cours de pilâtes

14h00 — 16h30 : bien-être

17h00 — 18h00 : cours de pilâtes

JEUDI AU VENDREDI

9h30 — 11h00 : cours de pilâtes

14h00 — 17h00 : initiation à la marche nordique

17h00 — 18h00 : cours de 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 au stage.

Les cours de pilâtes se dérouleront au Palais des sports de Megève à 15 mn de la résidence.

Les bâtons de marche seront fournis.

Minimum de 8 personnes.

PRÉVOIR

Un tapis pour le Pilates

Un maillot et une serviette.

Je m'inscris