

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

**du 5 au 12/07/2025**

**À partir de**

**594 € stagiaire financier**

**710 € 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**