



Synergie du corps et de l'esprit
Renforcement musculaire
en douceur et en profondeur

Profitez de vos vacances à la montagne pour découvrir ou perfectionner la méthode Pilates, cette discipline de Renforcement musculaire en douceur et en profondeur. Concentration, activation de votre centrale d'énergie, respiration, détente vous procureront un bien être immédiat et des connaissances pour améliorer votre capital postural au quotidien.

Séance Pilates pour débutants, intermédiaires et confirmés :

Recherche des référentiels de base pour une meilleure posture au quotidien et une meilleure connaissance de son schéma corporel. Avec toujours pour objectif un maintien de votre potentiel musculaire et osseux.

Séance Pilates pour sportifs :

Mettre la méthode Pilates au service de sa discipline sportive pour améliorer ses performances.

	Solo	Duo	Trio
1 séance	65 €	42 €	32 €
Carte 5 séances	300 €	190 €	140 €
Carte 10 séances	580 €	350 €	250 €

Tarifs par personne. Durée de la séance : 1h15

Contact : Sabine au 06 42 20 04 72 lebbihisabine@gmail.com