



AU CHOIX :

Atelier (1h30) samedi 8 août, 20 € l'atelier.

Stage : 2 cours 28 €, 3 cours 42 €, 4 cours 55 €, 5 cours 68 €, 6 cours 80 €, 7 cours 90 €, 8 cours et + 100 €. Nombre de cours (d'1h) au choix. (+10 euros non adhérent UNION, 3 personnes mini, 9 maxi)

Atelier samedi 8 août : 10h à 11h30.

Atelier permettant de découvrir ou d'approfondir la méthode PILATES en prenant conscience des zones clés nécessaires à la bonne exécution des mouvements.

Stage en semaine du 5 août au 14 août : nombre de cours au choix

Mercredi 5, vendredi 7, lundi 10, mercredi 12 et vendredi 14 août de 11h à 12h

Mercredi 5, jeudi 6 et lundi 10, mardi 11 et mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 août de 19h à 20h.

Lieu : salle de la ferme, 1 route de Rochefort 78730 LONGVILLIERS

Professeur agréée par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (fpmp.fr)

Renseignements et inscriptions : ilaboriegodeau@bbox.fr ;

tél: 06 60 12 31 42 ou via le site : www.pilatess-edp.com