

PILATES EN CHOEUR



PILATES EN CORPS

A VOS AGENDAS !

Rendez-vous tous les **JEUDIS** pour des **COURS de PILATES**.

Je suis  **alérie**, votre instructeur de Pilates depuis 2005.

Venez vous retrouver à travers différentes techniques où coordonner mouvement et respiration est primordial et l'accompagnement bienveillant.

Mon objectif : développer une conscience corporelle afin d'augmenter l'aisance, la fluidité pour un plaisir retrouvé.

- Redécouvrez votre corps dans le respect des courbes posturales
- Remodelez et tonifiez votre silhouette
- Libérez vos tensions et soulagez vos cervicales, dorsales et lombaires
- Assouplissez vos articulations en douceur

Rapidement, après quelques séances, vous ressentirez du **mieux être**.

Les cours de Pilates conviennent à tous quelque soit votre niveau, votre âge...

Il faut bien commencer !!! Et tout ceci dans la bonne humeur !!!

Merci de prévoir une tenue confortable, je fournis tout le matériel nécessaire et mets tout en place pour vous accueillir selon les mesures sanitaires.

Les cours se font par le biais d'une **carte d'abonnement de 5 ou 10 séances** :

en groupe (par 7 maxi)..... **15€/heure**

en duo..... **22€/heure**

en solo..... **45€/heure**

Lieu : Centre Joël Echarri - 22 av Benjamin Gomez - 64100 BAYONNE

Pour plus d'infos **CONTACTEZ MOI** au **07 62 33 73 91**

valerie.roghi@gmail.com