


Du 28 août au 2 septembre 2017
Stage de Rentrée

Prolonger la douceur de l'été


Mercredi 30/08
Rdv au Studio à 10h00
<p>Pilates mouvements fondamentaux et petit matériel <i>durée : 2h00</i></p> <p><i>Instant détente autour du thé</i></p>
12h20 : Pause Déjeuner libre
Rdv au Studio 14h15
<p>Pilates foam roller <i>durée : 1h00</i></p> <p>Auto-massages apprendre à libérer les tensions <i>durée : 1h15</i></p> <p><i>Instant détente autour du thé</i></p>
<p>Tarif journée : 38,00 € 1/2 journée matin : 17,00 € 1/2 journée après-midi : 21,00 €</p>


Jeudi 31/08
Rdv au Camping à 8h30
<p>Yoga Pilates au bord de la piscine méthode Pilates associée aux postures de l'Ashtanga Yoga <i>durée : 1h00</i></p> <p><i>Petit déjeuner au restaurant du camping</i> Détente au camping</p>
12h00 : Déjeuner au restaurant du camping
Rdv au Studio 14h00
<p>Pilates petit matériel <i>durée : 1h00</i></p> <p>Auto-massages apprendre à libérer les tensions <i>durée 1h15</i></p> <p><i>Instant détente autour du thé</i></p>
<p>Tarif journée : 56,00 € 1/2 journée matin : 35,00 € (repas inclus) 1/2 journée après-midi : 21,00 €</p>


Samedi 02/09
Rdv au Studio à 10h00
<p>Yoga Pilates <i>durée : 1h00</i></p> <p><i>Instant détente autour du thé</i></p>
12h20 : Pause Déjeuner libre
Rdv au Studio 14h00
<p>Pilates Matwork I <i>durée : 1h00</i></p>
<p>Pilates Ring <i>durée : 1h00</i></p> <p>Hammam Couleurs du monde pour chouchouter son corps et sa peau: Formule Soins du Sahara : hammam – gommage – peeling visage végétal</p>
<p>Tarif journée : 58,00 € 1/2 journée matin : 17,00 € 1/2 journée après-midi : 41,00 €</p>