Prolonger la douceur de l'été ….

du 26 août au 28 août 2019
Séminaire Pilates et Pleine nature

Lundi 26/08		**Mardi 27/08**		**Mercredi 28/08**
Rdv au Studio à 10h00		Rdv au Camping à 8h15		Rdv au Studio à 10h00
Pilates & Périnée :-) Mécanisme de la respiration, Posture Basic, mouvements fondamentaux *durée : 2h00* ***Instant détente autour du thé***		**Stretch Yoga & Relaxation** en plein air pour être en harmonie avec la nature *durée : 1h00* ***Instant détente au bord de la piscine***		**Pilates foam roller** *durée : 0h45* ***Instant détente autour du thé*** **Auto-massages 11h00** apprendre à libérer les tensions *durée 1h15*
Pilates 17h00 Mouvements fondamentaux avec le petit matériel *durée : 1h00* **Marche Nordique 18h15** *durée : 1h15*		**Pilates & Beauté du corps 15h00** Pilates mouvements fondamentaux **Hammam Couleurs du monde** pour chouchouter son corps et sa peau: ***Hammam – gommage*** *durée : 3h00*		**Marche Nordique 16h30** *durée : 1h15* **Stretching** Spécifique drainage jambes, retour veineux *durée : 0h45*
TARIFS		PASS 1 JOUR : 42€ PASS 2 JOURS : 76€ PASS 3 JOURS : 108€		Par activité en fonction places disponibles : de 8,00€ à 35€ selon l'activité Sur demande