Petits effectifs

STAGES à la carte le samedi matin

De 10h à 11h30

Ces ateliers permettent de découvrir et d'approfondir la méthode PILATES en prenant le temps de prendre conscience des zones clés et des connexions nécessaires à la bonne exécution des mouvements. (3 à 7 participants maximum, annulation si moins de 3 inscrits).

DATES saison 2021/2022: (sous réserve de changements éventuels)

Samedis :

18 septembre 2021

2 et 16 octobre 2021

6 et 20 novembre 2021

4 et 18 décembre 2021

15 janvier 2022

5 et 19 février 2022

19 mars 2022

2 et 16 avril 2022

21 mai 2022

4 et 18 juin 2022

2 juillet 2022

20 € la séance d'1h30 (+ 10€ 1 stage ou 20€ annuels si non inscrit à l'URL)

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

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

Renseignements: ilaboriegodeau@bbox.fr ; tel. 06 60 12 31 42 ; site : www.pilatess-edp.com