

Nouveauté : 3 STAGES PILATES EN JANVIER 2010

1. Stage Pilates Niveau **DEBUTANT**

SAMEDI 23 janvier 2010, 13h30 – 16h

Initiation et apprentissage de la méthode, des mouvements fondamentaux sur tapis, de la respiration et du petit matériel

(participant n'ayant pas pratiqué le Pilates)



2. Stage Pilates Niveau **INTERMEDIAIRE**

SAMEDI 23 janvier 2010, 16h 30 – 19h

Pratique et approfondissement des exercices Fondamentaux sur tapis et avec petit matériel

(participant ayant déjà pratiqué le Pilates environ une dizaine d'heures)



3. Stage Pilates Niveau **CONFIRME - AVANCE**

Mercredi 27 janvier 2010, 20h15 – 22h 15

Enchainements des exercices du répertoire intermédiaire et avancé sur le sol, et avec petit matériel

(participant confirmé ayant une pratique régulière, familiarisé avec le vocabulaire et la méthode Pilates)



Intervenante : Marie-Claire Fady, prof D.E - certifiée Pilates

BULLETIN D'INSCRIPTION A DECOUPER ET A RETOURNER avant le stage
Lieu stage : Studio PILATES-Meylan Fitness 29 bis avenue du granier 38240 Meylan
(bus 41) Tél. **04 76 18 29 61**

Ci-joint le règlement de 35€, non remboursable en cas de désistement 4 jours avant le stage, libellé au nom de Meylan Fitness. Nombre de place limitée : réservation obligatoire.
Prénom et nom.....

Adresse.....
..... Tél. :

Adresse mail.....

Je m'inscris au stage - Pilates niveau Débutant 13h30 Intermédiaire 16h30
Du samedi 23 janvier 2010

- Confirmé-Avancé 20h15 du mercredi 27 janvier 2010

Vous avez déjà pratiqué le Pilates, merci de préciser depuis combien de temps :.....
A quel endroit :

Se munir d'une serviette, d'une bouteille d'eau, d'un cadenas ; travail pieds nus ou avec chaussettes.

Pour 10€ de + : faites partager votre plaisir en invitant une personne de votre choix qui pourra pratiquer soit : un hammam ou un sauna, ou une séance power plate avec coach sur RV durant la durée de votre stage.

Svp, MERCI DE VOUS PRESENTER **15 MINUTES** AVANT L'HEURE DE DEBUT DU STAGE INDIQUEE

