



AU STUDIO
espace bien-être



**156 route du
Villard
74410 St JORIOZ**
www.la-methode-pilates.com

STAGE D'ÉTÉ

16 AU 20 AOUT 2021

Salutation au lac**

Travail d'un enchainement d'étirements

7h30 - 8h30

(Bord du lac ou au studio suivant la météo)

Pilates*

9h30 - 10h30

Marche aquatique**

11h30 - 12h30

Pilates*

19h - 20h

Tarif: * 90€

**** 75€**

-5% pour chaque cumul d'activité

INSCRIPTIONS: 06 76 55 90 30
austudiopilates@gmail.com