



Cours de
**PILATES
& METHODE
GYROKINESIS®**

**ENTRETIEN BIEN-ÊTRE & SANTÉ
PAR LE MOUVEMENT...**

On travaille en profondeur toutes les chaînes musculaires, on mobilise le dos en douceur, on libère l'amplitude des mouvements et on revitalise l'énergie. On ne maintient pas les postures, elles sont harmonieusement liées dans un enchaînement en mouvement permanent.

Les muscles et les articulations sont dénoués, étirés, renforcés, les organes internes et le système nerveux sont stimulés.

Les séances procurent une agréable sensation de bien-être et un entretien physique optimal.

Instructeur certifié **GYROKINESIS®**
Brevet d'Etat Expression Gymnique
& Disciplines Associées
Formée en physiologie de la posture
et du mouvement méthode GDS

TARIFS & RENSEIGNEMENTS

06.89.93.73.68

www.mariedesroches.com

planning détaillé en ligne

PROGRAMME ATELIERS Saison 2019/2020
9h00 GYROKINESIS® - 11h00 PILATES

- Atelier **DECOUVERTE** le samedi 14 septembre 2019.
- Atelier **PERFECTIONNEMENT** le samedi 9 novembre 2019.
- Atelier **DECOUVERTE** le samedi 11 janvier 2020.
- Atelier **PERFECTIONNEMENT** le samedi 21 Mars 2020.

Tarif : 25 € l'atelier - 40 € les deux ateliers.

Sur réservation uniquement



POSTURE



BIEN -ÊTRE



SANTÉ