



# Journée Immersion Pilates

de 9h30 à 17h30  
au Centre E K Libre, 17 Rue Frénelet - Villeneuve d'Ascq

**Infos sur [www.coachformpro.fr](http://www.coachformpro.fr)**

Le pilates n'est plus un phénomène de mode mais une réalité de pratique que chacun de nous devrait intégrer dans son quotidien et ce pour mieux préserver son capital **Santé, Forme et Bien Être**. Que vous soyez particulier, coach sportif, thérapeute, pratiquant ou non, je vous propose de vous

## Immerger, le temps d'une journée, dans la Méthode Pilates ...

- Découvrir l'essentiel (\*1) de la Méthode et de ses principes fondamentaux
- Vivre de nouveaux cours plus dynamiques et tester la technique avec du petit matériel (Swiss Ball, Toning Ball, Chi Ball...) (\*3,4,5)
- Profiter des cours thématiques pour retrouver un mieux être physique et mental (\* 2, 6) et éprouver de nouveaux ressentis.

**N°1 \* : 9H30-10H30 Pilates «Essentiel»**

**N°2 \* : 10H45-11H45 Pilates «Spécial Dos»**

**N°3 \* : 12H- 13H Pilates «Rythme»**

**N°4 \* : 14H-15H Pilates «Swiss Ball»**

**N°5 \* : 15H15-16H15 Pilates «Tonique»**

**N°6 \* : 16H30-17H30 Pilates «Stretch»**

**TARIFS : 120 € la journée 60 € la 1/2 journée 25 € le cours**

les places étant limitées merci de réserver au

**06.83.46.12.54** ou par mail à **[contact@coachformpro.fr](mailto:contact@coachformpro.fr)**

BULLETIN D'INSCRIPTION à renvoyer avec votre règlement à

Florence FRANCOIS  
15 rue Madame Marchand 59147 GONDECOURT

NOM : .....Prénom: .....

Née le : .....

Adresse : .....

Tél : .....Email : .....

Je réserve la journée Immersion Pilates du ..... et paie 120 €

Je réserve la 1/2 journée Immersion Pilates.....et paie 60 €

Je réserve les cours ..... et paie .....X 25 € = ..... €

Date et Signature :

