



# Journée Immersion Pilates Samedi 08 Juin 2013

de 9h30 à 17h30

au Centre E Ki 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 08 Juin et paie 120 €

Je réserve la 1/2 journée Immersion Pilates du 08 Juin et paie 60 €

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

Date et Signature

: