

# Pour commencer l'année en pleine forme !

Dans un des plus beaux panoramas des Alpes, nous alternerons balades à la journée\* et pratiques de pilates. Nous serons accueillis au Sainfoin, à Albiez Montrond, petit village savoyard « Heidi-lique » perché à 1600 m d'altitude en pension complète. Plan d'eau à proximité. Sauna en illimité. Le plein d'oxygène et de détente, pour reprendre l'année en toute sérénité !

Les repas seront préparés par un cuisinier et pris sur place (panier repas les jours de balade)

\*itinéraires proposés et librement consentis par chacun sans accompagnateur diplômé.




**STAGE D'ETE  
PILATES et  
MONTAGNE**

Avec  
**Audrey CHEDAL  
et Thierry GUSTIN**

Du 27 juillet au 2 aout 19

630 €



[www.pilates-lyon4.fr](http://www.pilates-lyon4.fr)



Renseignements et inscriptions

**06 60 68 64 23**

[pac69004@free.fr](mailto:pac69004@free.fr)

