

Pour commencer l'année en pleine forme !

Au cœur du Vercors, nous alternerons balades à la journée* et pratiques de PILATES. Nous serons accueillis au « Tilleuls de la Railletière », à Mallevall en Vercors, petit village à 1000 m d'altitude en pension complète.

Sauna à disposition.

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 pour les balades)

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




**STAGE D'ETE
PILATES et
MONTAGNE**

Avec
**Gabrielle TEMPERE
et Thierry GUSTIN**

Du 18 au 23 juillet 2021

650 €



www.pilates-lyon4.fr



Renseignements et inscriptions

06 60 68 64 23

pac69004@free.fr

