

Bien-Être & Mouvement – Les Cours

Nathalie BOURGIN

Coach Forme et Bien-être Diplômée d'Etat - Sophro-Relaxologue

Infos et résas : 06 70 31 46 04 - nathaliebourgin35@gmail.com - nathaliebourgin.com

Lundi

MATINÉE

Salle Armorique*

. 9H - 10H

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15

PILATES DOUX

Méthode De GASQUET

APRÈS-MIDI

Cycle Méthode

Périnée et Mouvement®

5 x 2 heures

---> Me contacter

Mardi

APRÈS-MIDI

. 14H - 15H

Cours individuels

SOIRÉE

Salle Armorique*

. 17H15 - 18H15

PILATES Niv I

. 18H30 - 19H30

PILATES Niv I.II

. 19H45 - 21H

PILATES & RELAXATION

Mercredi

SOIRÉE

Salle Armorique*

. 18H - 19H

PILATES & STRETCHING

. 19H15 - 20H30

SOPHRO – RELAXATION

(Uniquement les :

29 septembre,

13 octobre,

10 et 24 novembre

et le 8 décembre)

Jeudi

MATINÉE

Salle Armorique*

. 9H - 10H

PILATES Niv I.II

. 10H15 - 11H15

BIEN-ÊTRE & MOUVEMENT

MIDI

Décathlon Betton *

www.activite.decathlon.fr

. 12H30 - 13H30

PILATES Niv I.II

APRÈS-MIDI

. 14H - 16H

Cours individuels

SOIRÉE

ZOOM

. 18H30 - 19H30

PILATES & STRETCH

Vendredi

MATINÉE

. 08H30 - 12H

Cours individuels

MIDI

. 12H30 - 13H30

SOPHRO – RELAXATION

(Uniquement les :

24 sept., 15 oct., 5 et 19

nov. et le 3 décembre)

Samedi

MATINÉE

. 10H - 12H

Cycle Méthode

Périnée et Mouvement®

(Uniquement les :

2 et 16 oct., 13 et 27 nov.

et le 11 décembre)

Tarifs des cours

	Unité	Trimestre	Année
En salle	12 €	120 €	360 €
ZOOM	10 €	110 €	330 €
Sophro-Relaxation	15 €	75 €	225 €

Séance individuelle : 45 €

Inscriptions

- . Fiche info
- . Certificat médical
- . Carte SORTIR acceptée

- . 1 Cours d'essai gratuit
- . Tout trimestre en cours est dû

* Salle Armorique - 2 rue Jack Kerouac, Rennes

* Décathlon Village La Forme, Betton