

# WEEKLY

## 2024

Updated/mis à jour 1/05/24

# Classes

Avec Nathalie Dubreu

## MARDI

PILATES FLUIDE | 12H30 - 13H20



VINYASA YOGA (Niveau 1) | 17H45 - 18H35

YIN YOGA & QI-GONG | 18H45 - 19H35

YOGA RESTAURATIF | 19H45 - 20H45  
(2 Personnes seulement: 25€/personne)

## YOGA, PILATES & STRETCHING DU BIEN-ÊTRE

VINYASA YOGA - *Yoga fluide et méditatif en mouvement*

YIN YOGA - *Étirements assis et allongés des méridiens*

QI-GONG - *Mouvements thérapeutiques doux de l'énergie*

YOGA SENIOR - *Yoga doux du bien-être*

YOGA RESTAURATIF - *Yoga doux, relaxant, régénérant*

FLUID BODY - *Mouvements somatiques du lâcher prise*

PILATES FLUIDE - *Renforcement musculaire*

YOGALATES - *Mix de pilates et yoga pour un double effet*

## MERCREDI

VINYASA YOGA (Pour tous) | 10H00 - 10H50



PILATES FLUIDE (Niveau 2) | 17H45 - 18H35

VINYASA YOGA (Niveau 2) | 18H45 - 19H35

YIN YOGA | 19H45 - 20H35

TARIF COURS COLLECTIF (4 Personnes)

1 cours: 15 € (Les cours durent en moyenne 50 min)

Abonnement mensuel non-résident

4 cours: 55 € (Valable 1 mois | 13.75 €/cours)

Abonnement mensuel résident

4 cours: 50 € (Valable 1 mois | 12.50 €/cours)

TARIF DÉCOUVERTE

Votre 1er cours collectif: 8 €

COACHING PRIVÉ au studio

(60 min): 60 € | À DOMICILE \*(60 min) 120 €

\* (Cours à domicile dans la limite de 20 km autour de Cavalaire sur mer)

## JEUDI

YOGA SENIOR | 10H15 - 11H05

VINYASA YOGA (Niveau 2) | 11H15 - 12H05

YOGALATES (Pour tous) | 12H15 - 13H05



PILATES FLUIDE (Niveau 1) | 17H45 - 18H35

FLUID BODY (Pour tous) | 18H45 - 19H35

## BON À SAVOIR

- Les cours sont accessibles à tous quel que soit votre niveau. Grâce au nombre limité d'élèves (4/5), j'offre une approche individuelle et personnalisée des postures.
- **RÉSERVATION:** Je vous remercie de réserver votre cours en avance en me contactant par téléphone, email ou directement au studio. Votre cours sera réservé avec votre règlement.
- **ANNULATION:** Pour assurer un accès équitable à tous nos membres, je vous rappelle que toute annulation doit être effectuée au moins 48 heures avant le début du cours. Si vous ne respectez pas ce délai, le cours sera automatiquement décompté de votre abonnement, et tout cours payé en avance ne sera pas remboursé.
- **TAPIS DE YOGA:** Pour votre cours, vous pouvez soit utiliser nos tapis, soit apporter le vôtre. Si vous décidez d'utiliser nos tapis, veuillez utiliser le spray de nettoyage, enrouler le tapis et le ranger avant de partir, merci.
- **ÉTIQUETTE:** Je vous remercie de bien vouloir arriver 5 à 10 minutes avant le début de votre cours afin de vous préparer en toute tranquillité et de respecter les règles d'hygiène et de présentation appropriées pour le bien-être de tous les participants. En cas de retard, nous vous prions d'entrer en classe discrètement et avec un minimum de bruit. Veuillez noter que l'accès au studio pourra être refusé à toute personne ne respectant pas les règles d'étiquette en vigueur.

## CONTACT

Tel: 06 65 78 54 52

Email: [nathalie@wellness-studio.fr](mailto:nathalie@wellness-studio.fr)

## ADRESSE

WELLNESS STUDIO  
À L'INSTITUT ATOUT CORPS  
Avenue Pierre Rameil  
83240 Cavalaire sur Mer